

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**SOCIÁLNÍ TĚLESNÁ ÚZKOST: PŘEKLAD DOTAZNÍKU
SOCIÁLNÍ TĚLESNÉ ÚZKOSTI**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Eva Tomešová, PhD

Autor: Ivana Harbichová

Praha 2009

ABSTRAKT

Název:

Sociální tělesná úzkost: Překlad Dotazníku sociální tělesné úzkosti

Cíle práce:

Cílem této práce je překlad dotazníku Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989), původně validizovaného pro populaci amerických studentů. Sekundárním cílem bylo zjistit případné rozdíly mezi vysokoškolskými studenty, z hlediska prožívané míry sociální tělesné úzkosti.

Metody:

Pro výzkumné šetření byl použit dotazník Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989), který byl přeložen do češtiny formou modifikovaného přímého překladu v kombinaci s analýzou protokolu a dotazník zjišťující základní údaje o pohybových aktivitách a držení diet.

Data byla sebrána na FTVS UK v Praze a FF UK v Praze, průběhu školního roku 2008/2009. Celkově bylo dotázáno 196 studentů. Soubor A tvořilo 110 studentů FTVS UK v Praze, 46 žen (průměrný věk = 20,52, SD = 1,81) a 64 mužů (průměrný věk = 20,7, SD = 1,49). Soubor B pak 86 studentů FF UK v Praze, 56 žen (průměrný věk = 23,5, SD = 4,79) a 30 mužů (průměrný věk = 24,93, SD = 4,34).

Klíčová slova: SPAS, DSTÚ, tělesné sebepojetí, pohybová aktivita, sport, sebereprezentace, sociální tělesná úzkost

ABSTRACT

Title:

Social Physique Anxiety: Translation of the Social Physique Anxiety Scale

Objectives:

The aim of this study was the translation of the Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989), originally validated for samples of North American students. The second aim was to find out eventual variations in social physique anxiety among university students.

Method:

We used the Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989) and we asked the data about physical activity and diet. SPAS was translated into Czech language using modified direct translation method with protocol analysis.

The data were collected at FTVS UK in Prague and FF UK in Prague, during the year 2008/2009. We asked 196 students. 110 students of FTVS UK in Prague, 46 female (mean age = 20,52, SD = 1,81) and 64 male (mean age = 20,7, SD = 1,49). 86 students of FF UK in Prague, 56 female (mean age = 23,5, SD = 4,79) a 30 male (mean age = 24,93, SD = 4,34).

Key words: SPAS, physical self, exercise, physical activity, self-presentation, social physique anxiety

Poděkování:

Na tomto místě děkuji PhDr. Evě Tomešové, PhD, za její odbornou pomoc.

Ráda bych také poděkovala rodině, přátelům a všem ostatním, kteří mi pomohli tuto práci dokončit.

V neposlední řadě děkuji všem pedagogům a studentům, kteří nám vyšli vstříc při dotazníkovém šetření.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Evy Tomešové, PhD, a uvedla použité literární a odborné prameny.

Ivana Harbichová

..... *Ivana Harbichová*

Obsah:

| | |
|--|----|
| 1 ÚVOD | 8 |
| 1.1 Definice základních pojmů a konstruktů | 9 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ | 11 |
| 2.1 Sebepojetí | 11 |
| 2.1.1 Historické základy současných pohledů na sebepojetí | 11 |
| 2.1.1.1 William James | 11 |
| 2.1.1.2 Symboličtí interakcionisté | 12 |
| 2.1.2 Kognitivní komponenty sebesystému - sebepojetí | 14 |
| 2.1.2.1 I a Me-self | 14 |
| 2.1.2.2 Me jako teorie o self | 14 |
| 2.1.2.3 I-self jako řídicí činitel | 15 |
| 2.1.3 Struktura sebepojetí | 16 |
| 2.1.4 Tělesné sebepojetí | 19 |
| 2.1.4.1 Struktura tělesného sebepojetí | 19 |
| 2.1.4.2 Tělesné sebepojetí ženy | 23 |
| 2.1.4.3 Tělesné sebepojetí muže | 24 |
| 2.1.5 Emocionální komponenty sebesystému – sebeúcta | 24 |
| 2.1.5.1 Vysoká sebeúcta | 25 |
| 2.1.5.2 Nízká sebeúcta | 25 |
| 2.1.5.3 Pohybové aktivity a změny sebeúcty | 26 |
| 2.1.6 Behaviorální komponenty sebesystému – sebezprezentace | 28 |
| 2.1.6.1 Strategie sebezvyšujících procesů | 29 |
| 2.1.7 Sociální úzkost | 30 |
| 2.1.8 Sociální tělesná úzkost | 31 |
| 2.1.8.1 Měření a struktura sociální tělesné úzkosti: vývoj dotazníků | 34 |
| 2.1.8.2 Vliv užitých metod v SPAS | 36 |
| 2.1.8.3 Mezikulturní rozdíly v sociální tělesné úzkosti | 37 |
| 2.1.9 Metodika mezikulturních převodů testů | 40 |
| 2.1.9.1 Výběr metody překladu | 41 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE | 45 |
| 4 METODIKA VÝZKUMU | 47 |
| 5 VÝSLEDKY | 50 |
| 6 DISKUZE..... | 53 |
| 7 ZÁVĚR..... | 54 |
| 8 SEZNEM LITERATURY..... | 55 |
| 9 PŘÍLOHY..... | 64 |

1 ÚVOD

Sebepojetí, jako předmět psychologického a sociálního výzkumu, nabývá v posledních letech na významu. Dnes je již uznávána multidimenzionální povaha celkového sebepojetí. Díky tomu můžeme věnovat pozornost tělesnému sebepojetí zvlášť.

Vzhled a schopnosti svého těla začínáme vnímat poměrně brzy a v probíhajících interakcích se světem si formujeme jakousi mentální abstrakci - tělesné sebepojetí.

Tělo je hlavním nástrojem sociální komunikace. Vyjadřuje náš status, zdravotní stav, sexualitu, emoce. Odráží naše myšlenky a chování, vystavuje nás pozornosti ostatních. Naše tělesné já je proto pokládáno za naše veřejné já. Někdy toho využíváme a snažíme se, aby naše tělo vyjadřovalo to, co chceme, aby o nás ostatní věděli

Jedním z výzkumných témat psychologie a psychologie sportu, které spadá do oblasti tělesného sebepojetí a sebe prezentace, je problematika sociální tělesné úzkosti. Hart et al. (1989) definuje sociální tělesnou úzkost jako podtyp sociální úzkosti, která je výsledkem představy nebo reálné situace, kdy dochází k interpersonálnímu hodnocení jedince, které zahrnuje i jeho fyzickou stránku. Pocitovaná obava, jak je naše tělo hodnoceno druhými, se nazývá sociální tělesnou úzkost (SPA, Leary, 1992).

Ve snaze kvantifikovat míru, ve které lidé SPA zažívají, Hart et al. (1989) vytvořil Social physique anxiety scale (SPAS). SPAS je 12-položková unidimensionální škála, která určuje stupeň obav nebo úzkosti, kterou lidé zažívají při prezentování svého fyzického v hodnotícím kontextu. Každá z položek je kvantifikována pomocí Likertovy 5-stupňové škály, na které respondenti vyznačují míru, s jakou jsou pro ně jednotlivé položky pravdivé nebo charakteristické.

Cílem této práce je překlad dotazníku Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989), původně validizovaného pro populaci amerických studentů.

1.1 Definice základních pojmů a konstruktů

V oblasti sebepjetí, tak jako mnoha jiných v psychologii, existuje poměrně složitá, nejasná a nejednotná terminologie, která často neumožňuje srovnávat výsledky nebo činit platné závěry z výzkumů.

Uvádím zde proto vymezení pojmů dle Foxe (1997) a Macka (1997b):

Self, Self-system = sebesystém. Označení součástí já. Často se mluví o „jáské zkušenosti“. Je popisován jako komplexní systém konstruktů. Tento systém je řízen a organizován tzv. objektivním Já (anglicky Me-self nebo self director), které sbírá informace a rozhoduje o jejich relevantnosti. Informace pro self relevantní jsou organizovány do sebedeskripce, tzv. subjektivního Já (anglicky I-self) sebepjetí v sociální psychologii nebo identity v sociologii.

Self-perceptions = sebevnímání. Zastřešující termín, který označuje všechny typy sebezmiňujících tvrzení.

Self-concept = sebepjetí. Tento pojem se týká celkového pojetí vlastní osoby. Je pokládáno za multidimenzionální (zahrnuje v sobě prvky kognitivní, emocionální i behaviorální) a hierarchické (složené z charakteristik, kompetencí, atributů a rolí jedince). Je tvořeno jednotlivými komponenty, které pak mají opět vlastní obsah a strukturu.

Physical Self (Physical Self-Concept) = tělesné sebepjetí. Skládá se z vnímaných aspektů vzhledu, fyzických schopností a dovedností, zdraví a funkčnosti.

Self-esteem nebo Self-worth = sebeúcta (do češtiny někdy překládáno jako sebehodnocení). Emocionální složka sebepjetí, povědomí o tom, že mé já je hodno

úcty. Kritéria k tomuto posuzování mohou být nesena jak jedincem, tak kulturním prostředím. Tím, že sebeúcta je celkovým zhodnocením toho, jak dobře si self v životě vede, stává se určujícím předpokladem duševního zdraví a kvality života a také jedním z nejsilnějších motivačních činitelů.

Následující pojmy spadají taktéž do oblasti sebepojetí, definují je však dle Harta et al. (1989) & Learyho, M. R. (1992):

Self-presentation = sebeprezentace. Behaviorální složka sebepojetí. Snaha jedince výběrově předvést, či vynechat informace týkající se jeho osoby tak, aby maximalizoval pravděpodobnost vytvoření pozitivního sociálního dojmu a vyvaroval se vytvoření dojmu nežádoucího. Obecně lidé usilují o to, aby je ostatní viděli v co nejlepším světle a pokouší se kontrolovat závěry, které si o nich ostatní lidé udělají.

Social physique anxiety = Sociální tělesná úzkost. Vzhledem k významu tělesného sebepojetí, lidé v rámci sebeprezentačních pokusů také pociťují obavu, jak je jejich tělo hodnoceno druhými. Tato obava se nazývá sociální tělesná úzkost. Hart et al. (1989) definuje sociální tělesnou úzkost jako podtyp sociální úzkosti, která je výsledkem představy nebo reálné situace, kdy dochází k interpersonálnímu hodnocení jedince, které zahrnuje i jeho fyzickou stránku.

2 Přehled poznatků

2.1 Sebepojetí

Studium já můžeme sledovat již v dílech řeckých filosofů, avšak základy současného pohledu na sebepojetí byly položeny na konci 19. a začátku 20. století. V dílech Williama Jamese a symbolických interakcionistů nacházíme první podněty pro zkoumání oblastí, které zajímají výzkum self dodnes.

V 60. letech byl po éře behaviorismu obnoven zájem o sebepojetí jako kognitivní strukturu, kognitivní teorie osobnosti vytváří termín self-teorie, v 80. letech se zájem obrací i k I-self. V roce 1976 publikovali Shavelson, Hubner a Stanton svůj model a definici sebepojetí, které se staly východiskem dalšího vývoje směřujícího až k dnešnímu multidimenzionálnímu, hierarchickému modelu sebepojetí. Určili tak směr mnoha dalším výzkumům snažícím se zodpovědět základní otázky. Vývojová psychologie přináší poznatky o kognitivním vývoji v oblasti sebepojetí a sociálních zdrojích sebeúcty, psychologie osobnosti se vrací k Rogersově diskrepanci mezi reálným a ideálním sebepojetím, znovu jsou z různých úhlů pohledu řešeny otázky mnohočetného versus jednotného self a pravdivého versus falešného self.

2.1.1 Historické základy současných pohledů na sebepojetí

2.1.1.1 William James

James je považován za psychologa, který se jako první pokusil o vytvoření teorie sebepojetí. Ve svých *Principles of Psychology* (1890) poprvé rozlišil dva základní aspekty self: I-self, já jako subjekt, to, co poznává, aktivní zástupce zodpovědný za konstruování Me-self, organizující a interpretující naše zážitky a zkušenosti. I-self vykazuje specifické typy vědomí, např. vědomí osobní kontinuity v čase nebo vědomí jedinečnosti osobních životních zkušeností, vedoucí k odlišení jedince od ostatních.

Me-self, já jako objekt (tvorby I-self), je podle něj empirický soubor všeho, co o sobě objektivně víme, nebo co můžeme nazvat svým. Z dnešního pohledu je Me-self sebepojetím.

Me-self rozdělil na části, tzv. konstituenty (materiální, sociální a duchovní self) a navrhl hierarchickou strukturu self. Vnímání vlastního těla zařadil do materiálního self, které je základnou hierarchické struktury.

Jeho sociální self je založené na uznání jedince vrstevníky, generalizované nebo potenciální sociální self reprezentuje hodnocení hypotetické vyšší autority, budoucích generací nebo Boha.

Nastínil také možný konflikt odlišných já (Me-selves). Lze ho podle něj postřehnout v neslučitelnosti potencionálních rolí, kterými se chce člověk v dospělosti stát

Co se týče sebeúcty, James inspiroval budoucí generace vědců tvrzením, že odmítnutí určitých rolí nebo atributů nemusí nutně zničit náš obecný pocit hodnoty (definoval ho jako průměrné napětí self citů v nás), pokud nemáme pretenze (aspirace) být v určité roli úspěšní. Pretenze hrají významnou roli jako příčiny úrovně naší sebeúcty. Sebeúcta nemůže být redukována na součet vnímaných úspěchů v životě, sebeúcta reprezentuje poměr úspěchů k pretenzím (neúspěch v oblasti, ve které člověk nemá pretenze, sebeúctu nenaruší, protože je posuzována jako nedůležitá a může být „discounted“ - nebrána v úvahu).

2.1.1.2 Symboličtí interakcionisté

Symboličtí interakcionisté jako sociologická škola zkoumali, jak sociální interakce působí na self. Pro Cooleyho (1902) a Meada (1934) je self primárně sociální konstrukcí, vznikající pomocí lingvistických výměn (symbolických interakcí) s druhými.

Cooleyho zrcadlové self

Podle Cooleyho významní druzí vytvářejí sociální zrcadlo, do kterého se jedinec dívá, aby detekoval jejich názory na sebe, a tyto názory jsou pak vřazovány do pocitu self. To, co se stává self, je to, co si představujeme, že si druzí myslí o našem vzhledu,

motivech, skutcích, charakteru atd. Jedinec se stává vlastníkem těchto reflektovaných hodnocení.

Self idea, například našeho vzhledu, se skládá ze tří komponent:

- a) představa našeho vzhledu tak, jak ho vidí druhá osoba
- b) představa toho, jak tato osoba náš vzhled posuzuje
- c) určitý druh self-pocitu, jako např. pýcha nebo stud (zde se jako první dotýká role afektivních procesů ve vývoji sebepojetí)

Cooley si byl jistý, že tento pocit je původně sociální, i když se postupně, během internalizačního procesu, od sociálních zdrojů odpoutává. Podle Cooleyho dospělý, zralý člověk už není nezbytně závislý na tom, co si myslí druzí, zpracoval své vnímané self- je stálou součástí jeho myšlení, ideou a přesvědčením vzdáleným od jeho vnějšího původu. Cooley tedy nastínil vývojový proces vedoucí k poměrně stabilnímu sebepojetí.

Meadův generalizovaný druhý

Mead pracovává témata Cooleyho teorie s větším důrazem na roli sociální interakce, zvláště lingvistické. Podle Meada „se projevujeme jako selves ve svém chování natolik, nakolik sami přijímáme postoj, který druzí zaujímají k nám. Hrajeme roli toho, co může být nazváno generalizovaný druhý. A když to děláme, objevujeme se jako sociální objekty, jako selves" (270).

Původ těchto postojů vidí v dětství, utvářejí se dvoustupňovým vývojovým procesem, pomocí kterého dítě přijímá za své postoje druhých k self.

V prvním vývojovém stupni, play, dítě imituje roli jednoho z dospělých (koupe panenku a chová se k ní při tom tak, jak se k němu chová jeho matka). Přebírá takto její postoje, zkouší si střídavě roli dítěte a matky, subjektu a objektu.

Ve druhé vývojové fázi, game, děti rozšiřují svou perspektivu a zahrnují názory a postoje více lidí najednou. Dítě nehraje pouze roli jedné jiné osoby jako v play, ale musí přijmout různé role všech zúčastněných a řídit podle toho své jednání (Meadovým příkladem byl fotbal). Game znázorňuje sociální situaci plnou rolí a různorodých požadavků, připravuje dítě na koordinované kooperativní úsilí nutné pro činnost skupiny. Dítě postupně zvětšuje perspektivu a zahrne do svého jednání postoje celé komunity a pak i společnosti - začíná se vidět v perspektivě generalizovaného druhého.

Koncept generalizovaných druhých znamená, že jedinec reaguje na více než na soubor specifických druhých, s kterými je v interakci v dané situaci. Spíše bere v úvahu perspektivu generalizovanější skupiny významných druhých, kteří sdílejí určitý společenský pohled na self.

2.1.2 Kognitivní komponenty sebesystému - sebezpojetí

2.1.2.1 I a Me-self

Jamesovo rozdělení na I a Me-self označeno za natolik platné, že se stalo součástí mnoha teorií sebezpojetí. Přesto většina empirických výzkumů, které byly doposud věnovány sebezpojetí a sebeúctě, I-self jako subjekt, proces či aktivní činitel značně opomíjelo.

2.1.2.2 Me jako teorie o self

Kognitivní teorie osobnosti z 60. let se navrácí k pojetí člověka jako rozumem obdařené bytosti schopné sebereflexe a ke studiu sebezpojetí jako kognitivní struktury. Me-self je přirovnáváno k teorii, která je konstruována, aby organizovala myšlení jedince týkající se jeho vztahu k sociálnímu okolí.

Kellyho personální konstrukty

Pravděpodobně nejznámější je Kellyho (1955) teorie personálních konstruktů. Podle ní je self systém hierarchicky organizován do jaderných konstruktů (pomocí kterých si člověk udržuje identitu a existenci) a okrajových konstruktů, které mohou být změněny bez vážných modifikací jaderné struktury. Self-konstrukty fungují jako postuláty v teorii, která slouží k organizaci, řízení a predikci chování.

Epsteinova self-teorie

Epstein (1973) definuje sebepojetí jako self-teorii. Je nevědomě konstruována jedincem - o něm jako o jedinci fungujícím a sbírajícím zkušenosti. Je částí širší teorie, kterou si vytváříme v odpovědi na všechny své významné zkušenosti. Self-teorie má všechny formální charakteristiky hypoteticko-deduktivního systému. Může být hodnocena pomocí stupně extenzivity, úspornosti, empirické validity, vnitřní konzistence, testovatelnosti a použitelnosti. Řídí se základními principy růstu, protože jednou z charakteristik dobré teorie, pokud je vystavena novým datům, je rozšiřování obzoru.

2.1.2.3 I-self jako řídicí činitel

Sebepojetí (Me-self) je tedy teorií, která je konstruována pomocí I-self. Otázkou však zůstává, jaké procesy se na tomto podílejí?

Piaget

Pro Piageta (Beth, E. & Piaget, J., 1966) je self univerzalizovanou kognitivní aktivitou, klade důraz na I-self jako na to, co poznává (knower). I-self podle něj kognitivně konstruuje Me-self, ovšem v závislosti na stupni svého vývoje. Konstrukce takové self-teorie, která by odpovídala Epsteinovým kritériím, je tedy možná až po dosažení fáze formálních logických operací v pubescenci. I-self tedy vytváří konstrukt Me-self v interakci s procesy zrání a učení.

Markusové self-schémata

Podle psychologů zabývajících se tzv. informačně-procesními modely kognitivního vývoje je self-systém částí rozsáhlejšího pamětního systému. Podle těchto modelů si každý z nás vytváří kognitivní schéma o tom, kdo je. Self-schémata jsou "vnitřní portréty" nás samých, které obsahují různé znaky a charakteristiky, které připisujeme vlastní osobnosti. Jsou konstruovány v průběhu času a slouží primárně pro organizaci informací týkajících se self. Kdykoliv získáme novou informaci, pokoušíme se jí porozumět v termínech self-schématu. Tato kognitivní struktura má vlastnosti Jamesova I self.

Podle Markusové (1977) ústí pokusy jedince organizovat nebo vysvětlovat své vlastní chování do formování kognitivních struktur o self, self-schémat. Self-schémata obsahují rysy jako závislý versus nezávislý, schémata sexuální role, self-schémata obsahující kreativitu stejně jako tělesnou hmotnost. Její experimentální paradigma jí umožňuje rozlišovat mezi dospělými se silnými self-schématy a „aschématickými“ lidmi, pro jejichž sebepojetí není daná dimenze důležitá. Dokázala, že lidé s dobře vyjádřenými self-schématy v určité dimenzi jsou ve vztahu k ní mnohem pohotovější zpracovávat informace o self, opravovat behaviorální doklady, předpovídat své chování, odolávat protischématickým informacím o self či zhodnocovat o relevanci nových informací.

Self-schémata ovlivňují způsob, jakým se vztahujeme ke světu kolem. Lidé s vysokou sebeúctou daleko lépe přijímají informace, které jsou s jejich pozitivní sebeúctou konzistentní, kdežto jedinci s nízkou sebeúctou si jsou více vědomi informací, které potvrzují jejich negativní pohled na sebe sama.

2.1.3 Struktura sebepojetí

Definice a model Shavelsona, Hubnera a Stantonona (1976)

Nyní již klasický přehled Shavelsona, Hubnera a Stantonona (1976), shrnující nedostatky z výzkumů sebepojetí do roku 1980, dal směr současným výzkumům sebepojetí.

Ve své práci se pokusili vytvořit definici sebepojetí. Tato se pak stala základem současných přístupů k výzkumu v této oblasti. Tato definice vidí sebepojetí široce jako sebevnímání jedince formované pomocí zkušeností s prostředím a jejich interpretací. Jsou ovlivňovány zejména hodnocením významných druhých, posilováním a atribucemi o vlastním chování. Sebepojetí není entita v jedinci, je to hypotetický konstrukt, který je potenciálně užitečný pro předpokládání a vysvětlování chování jedince. Sebepojetí ovlivňuje chování a toto chování zase ovlivňuje sebepojetí jedince. Sebepojetí je tedy důležité jak jako výsledek, tak jako zprostředkující proměnná, která pomáhá vysvětlovat jiné výsledné proměnné.

Definice sebepojetí se dá podle Shavelsona et al. shrnout do sedmi nejdůležitějších charakteristik:

1. Je organizované a strukturované, lidé pomocí něj kategorizují a organizují většinu informací o sobě a tyto kategorie vztahují jednu k druhé.

2. Je multifasetální, a jednotlivé fasety odrážejí sebe-referenční kategoriální systém přijatý určitým jedincem a/nebo sdílený skupinou lidí.

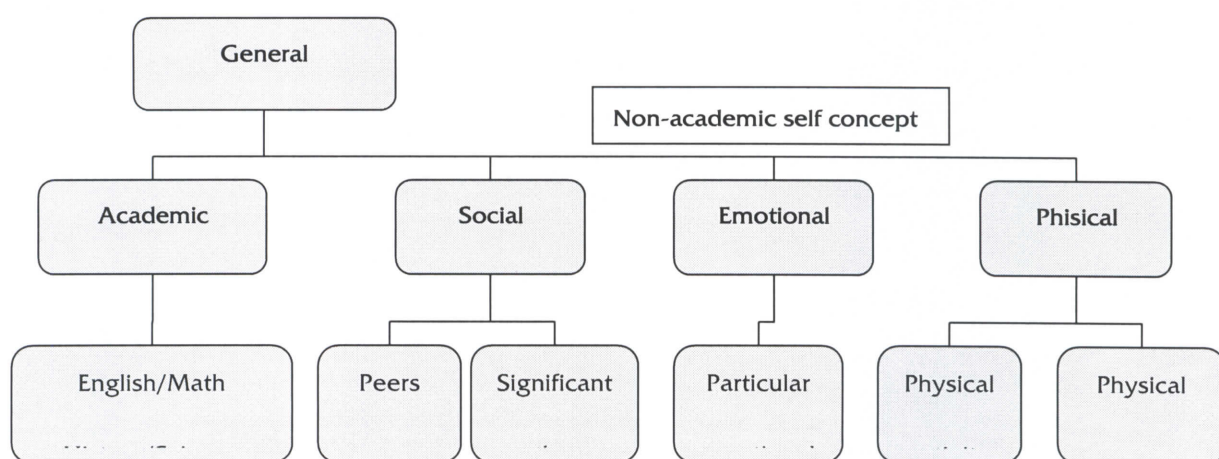
3. Je hierarchické, s percepcemi jedincova chování ve specifických situacích na základně hierarchie, inferencemi o self v širších doménách (např. sociální, tělesné nebo akademické) a globálním, obecným sebepojetím na vrcholu (obrázek 1).

4. Hierarchické obecné sebepojetí - vrchol hierarchie - je stabilní, ale s nižšími stupni hierarchie se sebepojetí stává stále více situačně-specifické a tím pádem méně stabilní. Změny sebevnímání na základně hierarchie mohou být zmírněny konceptualizacemi na vyšších úrovních a změny obecného sebepojetí mohou vyžadovat změny v mnoha situačně-specifických případech.

5. Vývojově se sebepojetí stává stále více multifasetálním během dospívání. Novorozenci nerozlišují sami sebe od okolí, malé děti mají sebepojetí globální, nediferencované a situačně-specifické. Teprve s rostoucím věkem a rozvojem řeči a myšlení se sebepojetí diferencuje a integruje do multifasetálního, hierarchického konstruktů.

6. Sebepojetí má jak deskriptivní, tak hodnotící aspekt, takže jedinci se mohou popisovat („Jsem šťastný.“) a hodnotit („Jsem dobrý v matematice.“). Hodnocení může být prováděno oproti nějakému absolutnímu ideálu, relativnímu standardu založeném na srovnávání s vrstevníky nebo oproti očekávání významných druhých. Jedinci mohou specifické dimenze odlišně vážit.

7. Sebepojetí lze odlišit od ostatních konstruktů, ke kterým se teoreticky vztahuje. Takže například akademický úspěch (úspěch ve škole) by měl více korelovat s akademickým sebepojetím než se sociálním, nebo tělesným sebepojetím a sebepojetí ve specifických školních předmětech (matematika, jazyk), by mělo více korelovat s úspěchy v těchto předmětech, než v jiných předmětech.



Obrázek 1

Hierarchická organizace sebepojetí tak, jak ji navrhovali Shavelson et al. (1976)

Novější výzkumy (Marsh, H. W., 1990; Shavelson, R. J. & Bolus, R., 1982) zpochybnily předpoklady Shavelsonova et. al. modelu o snižující se stabilitě sebepojetí s klesající úrovní v hierarchické struktuře (obecné akademické sebepojetí se zdá méně stabilní než sebepojetí v jednotlivých školních předmětech) a o stabilním obecném sebepojetí na vrcholu hierarchie. Globální sebepojetí měřené Rosenbergové škálou

sebepečetí (Rosenberg, M., 1965) se ukázalo v čase nestabilní, pravděpodobně ovlivnitelné situačními faktory nebo momentální náladou.

Model byl také dále rozčleněn v oblasti akademického sebepečetí (Marsh, H. W. & Shavelson, R., 1985; Shavelson, R. J. & Marsh, H. W., 1986) a v oblasti tělesného sebepečetí (viz. dále Fox, K. R. & Corbin, C. B., 1989).

2.1.4 Tělesné sebepečetí

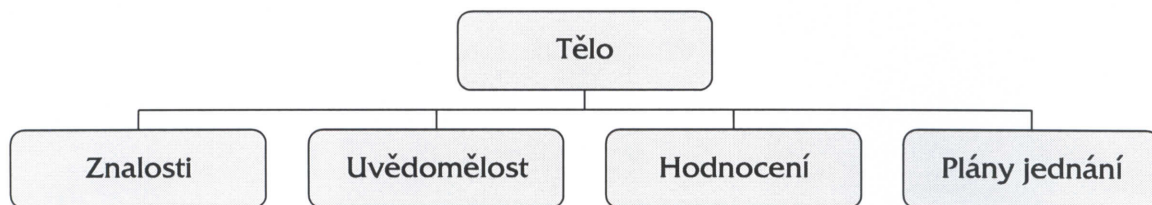
Psychologicko – fenomenologická část tělesné zkušenosti, která v sobě zahrnuje všechny emocionálně afektivní procesy jedince, jež se vztahují k jeho vlastnímu tělu (Biefeld, J., 1986; in Fialová, L., 2001). Tento pojem v sobě zahrnuje vlastní stanovisko i význam okolí. Je součástí celkového sebepečetí.

Pod pojem tělesné sebepečetí řadíme všechny představy jedince, které mají vztah k jeho vlastnímu tělu. Proto má kognitivní, afektivní i konativní komponenty, které ho charakterizují (Mrazek, J., 1983; in Fialová, L., 2001).

Podle Mrazka (1883) jsou představy o vlastním těle důležitými komponentami osobního subjektivního modelu reality, která člověka neustále provází a stále častěji ho donucuje, stejně jako ostatní subjekty okolí, k afektivnímu, kognitivnímu a konativnímu stanovisku (in Fialová, L., 2001).

2.1.4.1 Struktura tělesného sebepečetí

Pro správné přijetí vlastního těla jsou důležité znalosti o něm, vlastní uvědomování těla a jeho částí, jejich hodnocení a z toho plynoucí plány jednání zaměřené na tělo. Přičemž centrální význam mají afektivní stanoviska.



Obrázek 2

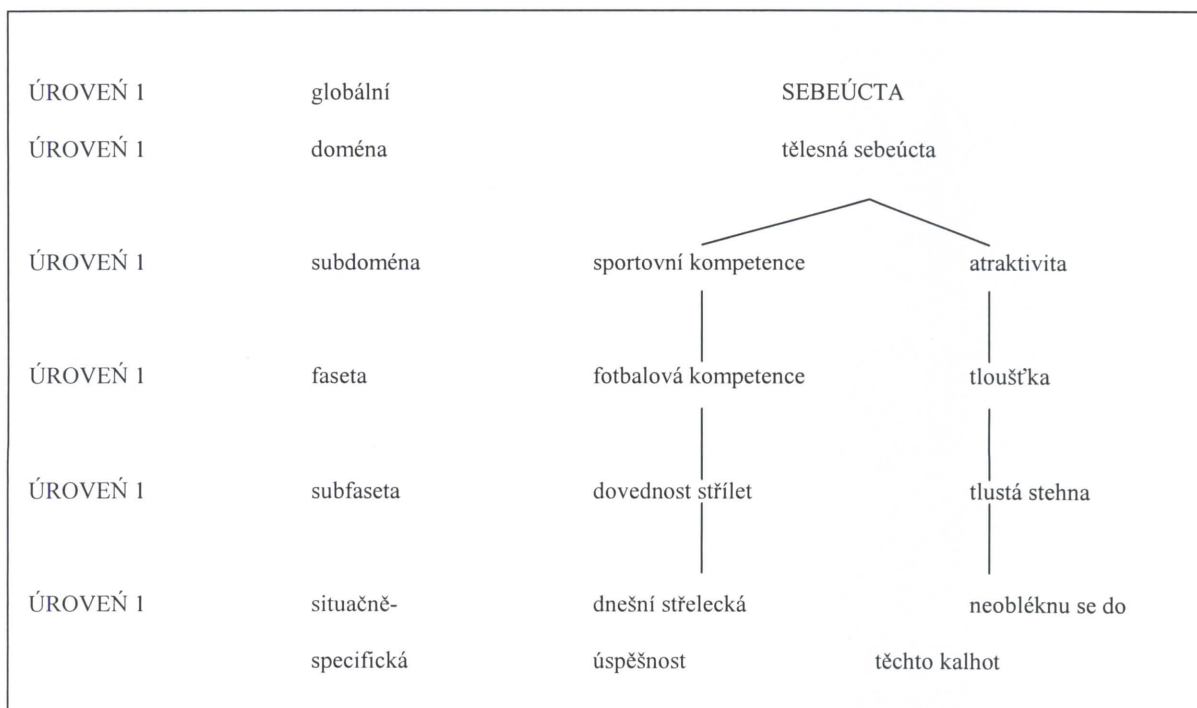
Struktura tělesného sebepojetí (Mrazek, J., 1986; in Fialová, L., 2001).

Jak již bylo řečeno, tělesné sebepojetí zahrnuje i tělesné představy (ne jenom znalosti, ale také přesvědčení, které často málo odpovídá realitě), pozitivní, nebo negativní hodnocení a plány jednání zaměřené na tělo (např. když sportuji, žiji zdravě, když budu kontrolovat příjem energie potravou, budu štíhlý ...).

Všechny představy obsahují sociální komponenty. Ty se nevztahují pouze na okolí nebo na sebe, ale také na interakci s okolím (Mrazek, 1986; in Fialová, L., 2001): „Také tato stanoviska v sobě mají sociální pozadí: např. ocenění vlastních schopností není závislé jen na dosažených výkonech, ale také na výkonech druhých. Ty nám a našemu tělu zprostředkovávají společenské normy a hodnoty. Náš vzhled, naše zdraví a zdatnost jsou sice také biologicky determinovány, ale jen částečně. Rozdíly nalézáme i mezi kulturami, sociálními vrstvami, pohlavím uvnitř jedné kultury.“

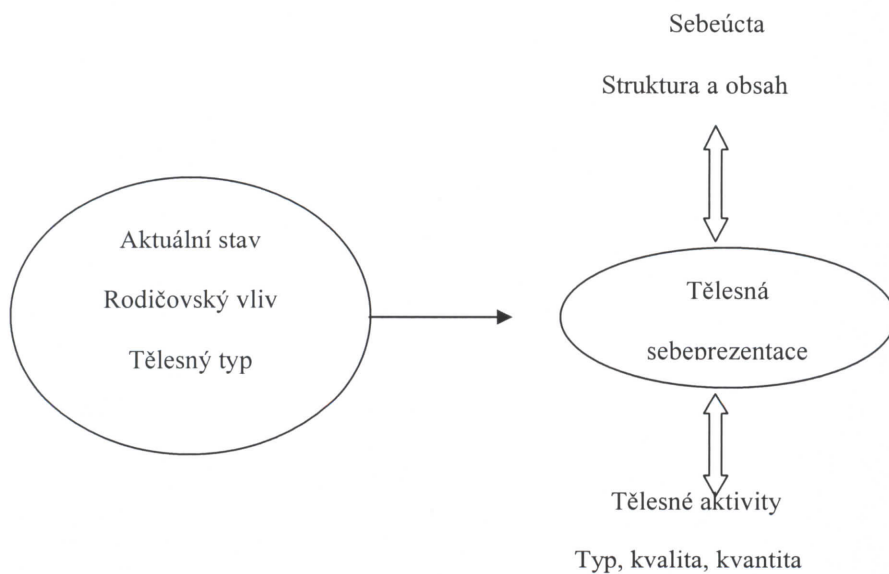
Porozumění tělesnému sebepojetí neobnáší pouze porozumění zkušenostem jedince a jeho prožívání, ale také pochopení vlivů kulturního prostředí a jeho požadavků, často tlaků, na vzhled i funkčnost lidského těla (Fialová, L., 2001).

Různé úrovně tělesné sebepercepce a vnější i vnitřní vlivy, které na ni působí, ukazují následující 2 obrázky:



Obrázek 3

Různé úrovně tělesného sebevnímání (Fox, K. R., 1998)



Obrázek 4

Tělesná sebepercepce (výzkumný model dle Foxe, 1990)

Mrazek (1986) považoval za základní složky tělesného sebepojetí zdraví, vzhled a zdatnost (in Fialová, L., 2001).

V jiné hierarchii tělesných komponent (Fox, K. R. & Corbin, C. B., 1989) bylo identifikováno 5 subdomém tělesného sebepojetí

- sportovní kompetence - percepce sportovních schopností, schopnosti učit se sportovním dovednostem a jistoty ve sportovním prostředí
- fyzická kondice - percepce úrovně fyzické kondice, vytrvalostí a zdatnosti, schopnosti vydržet cvičit a jistoty v posilovně a cvičebním prostředí obecně
- tělesná atraktivita - vnímaná atraktivita postavy nebo tělesné stavby, schopnost udržet si atraktivní tělo a jistota týkající se vzhledu
- fyzická síla - vnímaná síla, vývoj svalstva a jistota v situacích vyžadujících sílu
- fyzická sebeúcta - reprezentuje obecnou tělesnou sebeúctu (reflektuje obecné pocity štěstí, satisfakce, hrdostí, respektu a jistoty v tělesném sebepojetí)

Vzhled a funkčnost lidského těla jsou základními faktory tělesných a psychických stavů i projevů osobnosti v chování. Spokojenost, či nespokojenost s vlastním tělem je nedílnou součástí sebepojetí. Vzhled jako složka tělesného sebepojetí jedince má největší vliv na celkové sebepojetí (Fox, K. R., 1990). Foxovy výzkumy (1990) ukazují, že ze všech částí tělesného sebepojetí s celkovou sebeúctou nejvíce koreluje vnímaný tělesný vzhled. Na druhou stranu právě vlastní vzhled lze změnit jen těžko.

Tělesný vzhled je i jedním ze signálních znaků sociální percepce. Chování i osobnost člověka se v komunikaci často diagnostikují na základě jeho tělesného vzhledu. Z těchto důvodů je tělesné sebepojetí součástí interakce člověka v každodenním životě. Snaha po zdokonalení tělesného vzhledu, vlastního zdraví i tělesné zdatnosti se může stát přímo, či zprostředkovaně efektivním motivačním činitelem pro zdravý způsob života. Tendence ke zlepšení těla a jeho projevů je součástí motivační struktury a postojů k pohybové aktivitě v denním režimu, působí i na správné stravovací návyky (Fialová, L., 2001).

Dosavadní poznatky ze zahraničních výzkumných prací z oblasti tělesného sebepojetí ukazují, že (Siebrasse, 1995; in Fialová, L., 2001):

- Tělo je naší vizitkou, vypovídá o věku, pohlaví, zdravotním stavu, společenském postavení, příslušnosti k rase...
- Postoj k vlastnímu tělu podmiňuje náš vztah k ostatním lidem i naše chování.
- Hodnocení vlastního těla má význam pro sebehodnocení a psychické zdraví.
- Tělesná hmotnost je základní složkou tělesného sebepojetí.
- Aktuální či domnělá otylost a touha po štíhlosti nezávisí často na skutečné hmotnosti (zvláště u žen).
- Přílišné prožívání těla může působit i destruktivně, protože nároky na ideální postavu jsou dnes vysoké.
- Současný ideál zdatnosti a štíhlosti prezentovaný médii se orientuje na anorektický typ, proto také nebezpečně přibývá stravovacích poruch.

2.1.4.2 Tělesné sebepojetí ženy

V dnešní společnosti je štíhlost žen chápána jako žádoucí vlastnost a je spojována se sebekontrolou, elegancí, společenskou přitažlivostí a mládím. Většina žen je v současné době nespokojena se svým tělem, zejména s břichem, boky a stehny, a chce být štíhlejší než v současnosti je (Grogan, S., 2000; in Fialová, L., 2001).

Dívky již ve věku 8mi let uvádějí nespokojenost s tělesnou hmotností a postavou a preferují společensky žádané štíhlé tělo. Patrná je objektivizace a kritika vlastního těla. Dívky jsou tedy již od základní školy vnímavé k reakcím či společenským tlakům na vzhled jejich těla. V období adolescence u dívek vrcholí obavy o obraz postavy vzhledem k probíhajícím fyzickým změnám, jež dívky vzdalují od ideální štíhlé postavy, jakou by chtěly mít. Většina mladých dívek ve věku 13 - 16 let je nespokojena se svým tělem, připadá si tlustá a chtěla by zhubnout. Dospívající dívky nejsou v souladu se svým tělem a jejich postava se pro ně stává jednou z nejdůležitějších starostí (Fialová, L., 2001).

2.1.4.3 Tělesné sebepojetí muže

Tělesné sebepojetí bylo až do nedávné doby sledováno pouze u žen. V posledním desetiletí se psychologové a sociologové začali více zajímat také o tělesné sebepojetí mužů.

Většina mužů preferuje svalnatou, středně velkou (mezomormí) postavu, u níž jsou typické dobře vyvinuté svaly na hrudi, ramenou a pažích, štíhlý pas a boky. Vzhledem k těmto kulturním požadavkům není překvapující, že se mnoho mužů snaží přiblížit mezomormímu ideálu a uvádí různý stupeň nespokojenosti podle míry odlišnosti své postavy od ideálu (Fialová, L., 2001).

Chlapci si uvědomují rozdíly ve tvaru postavy přibližně od 5ti let. Se svým tělem jsou spokojeni více než dívky a nejsou tolik náchylní k dietám. I oni však procházejí fyzickými a duševními změnami spojenými s pubertou, které je vedou k menší či větší nespokojenosti se svým tělem.

Muži, kteří jsou nespokojeni se svou postavou, si ve stejné míře přejí být štíhlejší i silnější (na rozdíl od žen, které většinou chtějí zhubnout). Za problémové partie na svém těle označují muži břicho, bicepsy, ramena, hrudník a svalový tonus obecně. Muži se snaží změnit svou postavu spíše pomocí cvičení, než držením diet (Gorgan, S., 2000; in Fialová, L., 2001).

2.1.5 Emocionální komponenty sebesystému – sebeúcta

V předchozím textu jsme se věnovali self jako kognitivnímu konstrukt. Základy konceptu obecné či globální sebeúcty vytvořil již James svým tvrzením, že každý člověk má určitý průměrný tonus (průměrné ladění) sebe-pocitu. Emocionální dimenzi self věnoval pozornost i Cooley. Za důležitou složku self považoval jakýsi druh sebepocitu, hrdost nebo stud. Předpoklad o globálnosti sebeúcty však nebyl empiricky potvrzen. Postupně se ukázalo, že si lidé vytvářejí odlišné hodnotící soudy v různých doménách.

Podle Rosenbergové (1979) by současný posun k multidimenzionalitě ovšem neměl vyloučit existenci a smysluplnost globální sebeúcty. Byla jednou z prvních argumentujících pro uchování jak představy globální sebeúcty, tak sebeúcty doménově specifické. Říká, že obě existují uvnitř individuálního fenomenálního pole jako

samostatné a rozlišitelné entity a každá z nich může být a měla by být studována samostatně.

Spojením obou pohledů vznikly hierarchické modely sebepojetí (sebeúcta je hodnotící složkou sebepojetí a tudíž přítomná v každé jeho části) s globálním sebepojetím na vrcholu. Objevila se ovšem otázka, jaká je tedy role globálního sebepojetí a jaký má vztah k doménově-specifickým měřicím nástrojům sebepojetí? Z Jamesových předpokladů vyplývá, že vztahy mezi globálním a doménově specifickými sebepojetími by měly být funkcí důležitosti, kterou jedinec přikládá každé z domén, individuálních standardů nebo ideálů v jednotlivých doménách nebo jistoty, s jakou se jedinec hodnotí v každé doméně.

2.1.5.1 Vysoká sebeúcta

Vysoká sebeúcta je dnes spojována s celou řadou pozitivních kvalit, jakými jsou životní spokojenost, pozitivní sociální přizpůsobení, nezávislost, adaptabilita, vůdcovství, odolnost vůči stresu, pracovní a školní výkonnost. Ukazuje se být jedním z násilnějších prediktorů subjektivně vnímané kvality života (Diener, E. U., 1984).

Sebeúcta a související sebepojetí jsou spojeny s výběrem a setrváním u různého výkonového a zdravotně orientovaného chování. Vysoká sebeúcta je (hlavně u adolescentů) spojována s nekuřáctvím, nižším rizikem sebevražděného chování, s vyšší účastí ve sportu nebo pravidelným cvičením a zdravějšími stravovacími návyky (Fox, K. R., 2000a).

2.1.5.2 Nízká sebeúcta

Nízká sebeúcta doprovází rysovou úzkostnost, fobie, neurózy, suicidální ideaci, pocity beznaděje, nedostatek asertivity a nízkou vnímanou osobní kontrolu (Wylie, R. 1979).

Nízká sebeúcta také souvisí s poruchami příjmu potravy, delikvencí, asociálním chováním či těhotenstvím nezletilých (Harter, S., 1996).

Lidé s nízkou sebeúctou jsou vzhledem k reflexivitě self charakterističtí tím, že:

1. Jejich sebeúcta je spíše neutrální než negativní. Je to proto, že je u nich menší pravděpodobnost, že si uvědomí silně pozitivní aspekty sebe sama a zároveň i menší pravděpodobnost, že budou schopni vyvrátit ty negativní. Zároveň však mají silnou potřebu prožívat sebeúctu (Baumeister, R. F., 1993).

2. Jejich sebepojetí obsahuje méně a jednodušší části. Následkem toho je, že mají méně příležitostí k sebeujišťování se v situaci ohrožení (Linville, P. W., 1985).

3. Mají více oblastí, které jsou charakteristické diskrepancemi mezi stupněm vnímané kompetence a důležitostí nebo aspiracemi v této kompetenci (Harter, S., 1990).

5. Pokud vnímají sociální oporu, považují ji za podmíněnou vlastní výkonností (Harter, S., 1996).

Podle Browna (1993) je nízká sebeúcta způsobena spíše špatným používáním sebezvyšujících strategií než neúctou k sobě. U lidí s vysokou sebeúctou se výše uvedené procesy nestřetávají. Lidé s nízkou sebeúctou si nevěří, že jsou schopni udržet konzistentní sebepojetí a tak dají přednost stabilitě, i když je zrovna vlivem okolností negativní. Nejsou schopni měnit sebepojetí tak rychle jako ostatní a většinou končí v začarovaném kruhu stále se snižující sebeúcty.

2.1.5.3 Pohybové aktivity a změny sebeúcty

Změnit celkové sebepojetí lze kvůli jeho stabilitě velice pomalu a to pouze tím, že změníme vnímání sebe sama na některé z nižších úrovní.

Co se týká změn na úrovni tělesného sebepojetí, je dosud známo jen velmi málo o tom, jak integrujeme jednotlivé části našeho tělesného já do celkového sebepojetí, jak je možné tělesné sebepojetí změnit či jak můžeme zlepšit sebeúctu v této oblasti.

Dosavadní poznatky

Podle Foxe (Fox, K. R., 2000a; 2000b) lze shrnout výsledky dosavadních studií (randomizovaných, kontrolovaných) týkajících se vlivu cvičení na sebepojetí a sebeúctu takto:

Cvičení může zlepšit tělesnou sebeúctu i jiné důležité komponenty sebepojetí jako například body image. 78 % studií indikuje signifikantní změny.

Změna sebeúcty cvičením však není automatická, dalo by se říci, že nastává u některých cvičebních programů a u některých lidí.

Pozitivní efekty jsou nejvýraznější u dětí a dospělých středního věku.

Pozitivní efekty lze očekávat u žen i u mužů, větší mohou být u žen, protože mají původně nižší tělesnou sebeúctu.

Největší zisk ze sportování či cvičení by měli teoreticky mít lidé s primárně nízkým sebepojetím (ženy, lidé s mírnou depresí, tělesně postižení, obézní, možná delikventi), ti se bohužel do takovéto činnosti příliš nehrnou a často je od ní necitlivé vedení spíše odradí.

Sebepojetí mohou ovlivnit různé druhy cvičení, ale největší zlepšení se podle dosavadních výzkumů dá očekávat u aerobního cvičení (běh, chůze, aerobic, kruhový trénink) a posilování, u kterého bylo dosahováno největších změn v nejkratším čase.

Cvičení je efektivní i pro zlepšení sebepojetí dětí, obzvláště těch se sebepojetím původně nízkým, největší potenciál má, když je prezentováno stylem, který povzbuzuje k učení se novým dovednostem a seberozvoj. Je třeba vzít v úvahu, že školní tělesná výchova může v některých případech sebeúctu naopak snižovat, protože žáci nemohou „program“ jen tak opustit (Fox, K. R., 2000a).

Zlepšení sebeúcty není automatickým výsledkem účasti na cvičení. S největší pravděpodobností existuje souběžné ovlivňování, kdy pocíťované zlepšené sebepojetí zvyšuje motivaci k dalšímu cvičení. Pohybovým aktivitám se pak pravděpodobně budou vyhýbat lidé, kteří v této oblasti zažili zklamání, selhání nebo zesměšnění, nebo lidé trpící depresí.

2.1.6 Behaviorální komponenty sebesystému - sebezprezentace

Sebezprezentace je pokus jedince výběrově předvést, či vynechat informace týkající se jeho osoby tak, aby maximalizoval pravděpodobnost vytvoření pozitivního sociálního dojmu a vyvaroval se vytvoření dojmu nežádoucího (Leary, M. R., 1992).

Obecně lidé usilují o to, aby je ostatní viděli v co nejlepším světle a pokouší se kontrolovat závěry, které si o nich ostatní lidé udělají, prezentováním takových informací o své osobě, které zajistí vytvoření žádoucího dojmu, zatímco charakteristiky, které by mohly být v rozporu s tímto dojmem, se snaží utajit (Leary, M. R., 1992).

Sebezprezentace tedy vypovídá o tom, jak se lidé pokouší monitorovat a kontrolovat dojem, který si o nich ostatní vytváří (Leary, M. R., 1992). Je to esenciální aspekt sociální interakce, jelikož dojem, jakým člověk působí, ovlivňuje to, jak je ostatními vnímán, hodnocen, jak se k němu ostatní chovají (Leary M. R. & Kowalski, N. P., 1990).

Vzhledem k tomu, že sebezprezentace je důležitým nástrojem sociálního ovlivňování, je relativně málo aspektů lidského chování neovlivněno sebezprezentačními motivy (Leary, M. R., 1992).

Taxonomie sebezprezentačních strategií

a) strategie zalíbení (ingratiation) – snaha jedince ovlivnit hodnocení ostatních tak, aby mu připisovali kladné charakterové vlastnosti. Podmínkou úspěchu této strategie je její věrohodnost – hodnotitel nesmí zpozorovat sebezprezentační snahy.

b) strategie zastrašení (intimidation) – nejčastěji se vyskytuje v nedobrovolných vztazích či v nedobrovolných organizacích (např.: vězení, armáda), formou hrozby, nebo vzpoury.

c) strategie sebepovýšení (self-promotion) – strategie orientovaná na výkon, úspěch. Snaha být nejlepší (vítěz), dokázat si moc, touha po neformálním uznání.

d) strategie příkladnosti (exemplifikation) – snaha být druhým vzorem, demonstrovat své morální kvality (např.: rodiče). Často také snaha získat následovníky.

e) strategie poníženosti (supplication) – prezentace vlastní slabosti, snaha jedince ukázat, jak moc potřebuje druhé a vyvolat u nich pocity viny. Tendence manipulovat ostatními prostřednictvím své bezmocnosti.

V zájmu zachování integrovaného a úspěšného systému musí I-self neustále kontrolovat dva procesy: sebezvyšování (self-enhancement) a udržování konzistence (self-consistency; Brown, J. D., 1993). Tyto dva procesy probíhají současně a navzájem se prolínají. Giddens (1991) v této souvislosti mluví o reflexivitě self. Self neustále reviduje svou strukturu jako odpověď na výsledky chování.

Sebezvyšující procesy jsou nutné pro udržení pocitu kompetence, sebeúcty, sounáležitosti a sebedeterminace. Self funguje na hédonickém principu, používá různé strategie.

2.1.6.1 Strategie sebezvyšujících procesů:

a) preference oblastí, ve kterých je velká pravděpodobnost úspěchu a pozitivních emocionálních odpovědí

b) „discounting“ důležitosti a opuštění aktivit, kde selháváme, jsme neúspěšní nebo jsou nepříjemné (Harter, S., 1990)

c) snaha prezentovat self v tom nejlepším světle, očekávání úspěchu a odměny za něj a naopak překvapení, pokud se dostaví neúspěch - ten je pak brán jako příležitost k učení

d) tendence k sebeujišťování pokud je self ohroženo

e) snaha maximalizovat sociální schválení a podporu

Procesy udržující konzistenci sebepojetí jsou základem vytváření identity, umožňují prožívání pocitů jedinečnosti, nezávislosti, předpověditelnosti a kontroly. Integrace tělesného sebepojetí může být obzvláště problematická, protože je ho těžké

jakkoliv skrýt a během života dochází k jeho kritickým změnám (pubescence, menopauza..)

Důležitý může být stupeň, v jakém je určitý proces dominantní strategií jedince, někteří lidé jsou spíše aktivní, jiní pasivní. Tyto strategie by mohly souviset s Rotterovým místem kontroly (Rotter, J. B., 1990). Lidé s vnitřním místem kontroly mají větší potenciál pro vysokou sebeúctu.

2.1.7 Sociální úzkost

Pokud lidé pochybují o svých schopnostech dosáhnout sebeprezentačních cílů, pravděpodobně zakoušejí sociální úzkost (Leary M. R., & Kowalski, N. P., 1995), která je definována jako úzkost, která pramení z interpersonálního hodnocení, nebo z jeho očekávání a to jak v reálných situacích, tak představách (Schlenker, B. R. & Leary, M. R., 1982).

Sociální úzkost by se dala chápat jako čistě negativní fenomén, je však důležité pochopit, že z pohledu sebeprezentace může spojovat oba aspekty- jak pozitivní, tak negativní (Leary, M. R., 1992).

Pozitivním aspektem sociální úzkosti je, že pomáhá udržet lidské chování v rámci norem, které jsou sociálně vhodné, žádoucí. Jedinec, který nepocit'uje obavy, jak bude ostatními vnímán nebo zda neudělá nežádoucí dojem, se pravděpodobně bude chovat nevhodně a bude vnímán jako nesympatický, egoistický, sobecký, atd. (Leary, M. R., 1992; Leary M. R. & Kowalski, N. P., 1990).

Na druhé straně, jedinec, jehož obavy z toho, jaký zanechá dojem, se stanou nadměrnými, bude zakoušet negativní aspekt sociální úzkosti- vnitřní distres (např.: pochybnosti o sobě samém, pocity nedostatečnosti, obviňování se, atd.) a účastní se aktivit, které často nejsou v jeho zájmu (např.: užívání alkoholu, tabáku, opalování, atd.; Schlenker, B. R. & Leary, M. R., 1982).

2.1.8 Sociální tělesná úzkost

Vzhledem k významu tělesného sebepojetí, lidé v rámci sebeprezentačních pokusů také pociťují obavu, jak je jejich tělo hodnoceno druhými. Tato obava se nazývá sociální tělesná úzkost (Leary, M. R., 1992).

Hart et al. (1989) definuje sociální tělesnou úzkost jako podtyp sociální úzkosti, která je výsledkem představy nebo reálné situace, kdy dochází k interpersonálnímu hodnocení jedince, které zahrnuje i jeho fyzickou stránku.

Sociální tělesná úzkost koreluje s množstvím psychosociálních proměnných, které souvisí s obavami či úzkostí z možného negativního hodnocení našeho fyzického vzhledu jinou osobou. Spadá sem:

- 1) celková a tělesná sebeúcta (Kowalski et al., 2001)
- 2) nespokojenost s tělesnou hmotností a vzhledem těla (Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994)
- 3) stravovací návyky (Haase, A. M. & Prapavessis, H., 1998)
- 4) motivace a adherence ke cvičení a celkové cvičební chování (Hart et al., 1989; Leary, M. R., 1992; Spink, K. S., 1992; Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994; Eklund, R. C. & Crawford, S., 1994; Fredecick, C. J. & Morrison, C. S., 1996; Lantz, C. D., Hardy, C. J. & Ainsworth, B. E., 1997; Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R., 1998).

Mimo jiné, sociální tělesná úzkost může hrát velmi významnou roli v tom:

- 1) kde a s kým lidé cvičí (Spink, K. S., 1992)
- 2) jaká je emoční odpověď na cvičení (Focht, B. C. & Hausenblas, H. A., 2003)
- 3) kolik snahy a úsilí je vynaloženo ve sportovním kontextu (Bouchter et al., 1988; Fredecick, C. J. & Morrison, C. S., 1996).

Sebeprezenční obavy, či sociální tělesná úzkost mohou být hlavním zdrojem motivace pro účast na pohybových aktivitách (Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994; Eklund, R. C. & Crawford, S., 1994; Hart et al., 1989; Leary, M. R., 1992).

Ženy často udávají, že motivací k pohybové aktivitě jsou právě sebeprezenční důvody, zahrnující tělesnou hmotnost, svalový tonus a celkový fyzický vzhled (Bane, S. & McAuley, E., 1998; Cash, T. F., 1990; Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994; Frederick, C. J. & Shaw, S. M., 1995).

Tuto motivaci lze pravděpodobně připisovat sociokulturnímu tlaku na ženy, aby zachovávaly ideál štíhlosti a sportovního vzhledu (Brownell, K. D., 1991; Stice, E. & Shaw, H. E., 1994) a taktéž vysoké sociální akceptaci pohybových aktivit jako prostředku k vyrovnání se s obavami, že tento ideál nenaplní.

Na druhé straně však mohou sebeprezenční obavy z tělesného vzhledu ženy od pohybových aktivit odradit (Hart et al., 1989; Leary, M. R., 1992).

Nejrůznější pohybové aktivity jsou často vnímány jako sebeprezenční hrozba, jelikož je většina z nich provozována v prostředí, kde je na tělo kladen velký důraz a kde může být hodnoceno (Hart et al., 1989; McAuley, E. & Burman, G., 1993; Eklund, R. C. & Crawford, S., 1994).

Vzhledem k tomuto faktu, běžnou behaviorální odpovědí je vyhýbání se, či rušení aktivit, sociálních kontaktů a věnování se „nápravnému“ chování (Leary, M. R., 1992). Vyhýbání se předchází možnosti udělení nežádoucího dojmu a rušení limituje množství sociálních kontaktů. Obě strategie snižují možnost udělení nežádoucího dojmu a redukuje zážitky sociální úzkosti.

“Nápravné” chování má za úkol napravit škody, způsobené vytvořením nežádoucího dojmu (Baumeister, R. F. & Leary, M. R., 1995). Někteří jedinci s vysokým stupněm SPA se odmítají účastnit pohybových aktivit právě z důvodu obav, co se týká sebezprezentace vlastního těla (Hart et al., 1989).

Na druhé straně však existují jedinci s vysokým stupněm sociální tělesné úzkosti, kteří jsou ke cvičení motivováni jako k nápravnému chování, jehož účelem je zlepšit nebo udržet tělesný vzhled a zároveň snížit sociální tělesnou úzkost.

Dosavadní studie naznačují, že sociální tělesná úzkost může mít vliv na výběr aktivit, na důvody proč se pohybových aktivit účastnit, na výběr prostředí, ve kterém se pohybové aktivity odehrávají a na míru snahy či úsilí, které je vynaloženo ve sportovním kontextu (Spink, K. S., 1992; Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994; Eklund, R. C. & Crawford, S., 1994; Fredecick, C. J. & Morrison, C. S., 1996; Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E., 1997; Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R., 1998).

Fredecick & Morrison (1996) prokázali, že jedinci s vyšším stupněm sociální tělesné úzkosti dávají přednost aktivitám typu fitness (běhání, posilování), před individuálními či kolektivními sporty.

Potvrdili, že jedinci s vyšším stupněm sociální tělesné úzkosti jsou k účasti na fyzických aktivitách motivováni více svým tělesným vzhledem, než jedinci s nižšími skóry.

Dále také shledali, že jedinci s vyššími skóry sociální tělesné úzkosti preferují aktivity typu fitness, jelikož jsou více zaměřeny na zlepšování tělesného vzhledu, než ostatní aktivity a díky tomu mohou snižovat sociální tělesnou úzkost efektivněji.

Tento poznatek podpořil domněnku, že někteří jedinci s vyšším stupněm sociální tělesné úzkosti, mohou být k účasti na pohybových aktivitách motivováni jako k „nápravnému“ chování.

Spink (1992) shledal, že ženy s vyššími skóry sociální tělesné úzkosti preferují cvičení v soukromí (doma), než ve veřejných zařízeních (fitness kluby, sport centra, atd.).

Navzdory využitelnosti sociální tělesné úzkosti, jako prediktora celkového cvičebního chování, zde bylo relativně málo mezikulturních výzkumů, zabývajících se měřením a faktorovou strukturou sociální tělesné úzkosti, převážně v evropských zemích (Isogai et al., 2001; Lindwall, M., 2004). Kromě toho se polemizovalo o dimensionalitě a užitých metodách (Motl, R. W. & Conroy, C., 2000).

Poslední studie usilovala o prokázání mezikulturní obecné aplikace Social Physique Anxiety Scale (SPAS) a určení průměrné hodnoty sociální tělesné úzkosti (Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoglu-Balli, Ö., Tarrant, M., Pastor Ruiz, Y., & Sell, V., 2007).

2.1.8.1 Měření a struktura sociální tělesné úzkosti: vývoj dotazníků

Ve snaze kvantifikovat míru, ve které lidé SPA zažívají, Hart et al. (1989) vytvořil Social Physique Anxiety Scale (SPAS). SPAS je 12ti položková unidimensionální škála, která určuje stupeň obav nebo úzkosti, kterou lidé zažívají při prezentování svého fyzického vzhledu v hodnotícím kontextu. Každá z položek je kvantifikována pomocí Likertovy 5ti stupňové škály, na které respondenti vyznačují míru, s jakou jsou pro ně jednotlivé položky pravdivé nebo charakteristické.

Probíhaly rozsáhlé výzkumy, co se týká validity, reliability a struktury SPAS a nadále se polemizovalo o její dimensionalitě a vhodnosti některých položek.

Ačkoliv byla SPAS původně vytvořena jako unidimensionální škála, obsah jednotlivých položek, stejně jako exploratorní faktorová analýza směřovaly k odhalení dvou faktorů a použití původní konfirmatorní faktorové analýzy se ukázalo jako nevhodné (Eklund et al., 1996; Petrie et al., 1996).

Někteří autoři se proto domnívali, že by SPAS měla být multidimensionální škálou (Eklund et al., 1996, 1997; Petrie et al., 1996).

Ačkoli v literatuře existuje empirická podpora pro multidimensionální model SPAS, Martin et al. (1997) se domníval, že jeden z faktorů vyplývajících z Eklundovy analýzy (1996), a to faktor označující tělesný komfort, pohodlí, je zavádějící, protože není založen na sebeprezenční teorii, ani nevychází z celkového konceptu sociální tělesné úzkosti.

Martin et al. (1997) eliminoval tři konceptuálně nevhodné položky a jeho modifikovaná 9ti položková verze SPAS vykazovala lepší psychometrickou integritu a konceptuálně jednoznačnější unidimensionální model SPAS.

Následné analýzy přijímaly nejrůznější psychometrické techniky, aby vytvořily alternativní modely, které budou nejlépe fitovat data z SPAS.

Motl & Conroy (2000) přijali systematický přístup s využitím konfirmatorní faktorové analýzy, aby eliminovali nejvíce problematické položky. Jejich analýzy

vyprodukovaly 7mi položkovou verzi, která prokázala optimální fit se třemi nezávislými vzorky.

Ačkoliv byl tento přístup podložen statistickými výsledky, často nebyl ostatními studii, jako ukazovatel psychometrické integrity SPAS, přijímán.

Poslední studie, která usilovala o prokázání mezikulturní generalizability SPAS v pěti evropských zemích: Velká Británie, Estonsko, Španělsko, Švédsko a Turecko (Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mühlazimoglu-Balli, Ö., Tarrant, M., Pastor Ruiz, Y., & Sell, V., 2007), vzhledem k velkému počtu modifikovaných verzí SPAS využívaných v předchozích výzkumech (Hart et al., 1989; Eklund et al., 1996; Petrie et al., 1996; Eklund, R. C., 1998; Motl, R. W. & Conroy, D. E., 2000; Motl et al., 2000; Isogai et al., 2001; Lindwall, M., 2004) hodnotila verzi, která obsahovala 12 položek z původní škály, jako ukazatele jednotlivých latentních faktorů SPA.

Konfirmatorní faktorová analýza 12ti položkové verze SPAS, neprokázala vzhledem k přijatým kritériím, která byla opakovaně potvrzena (Eklund et al., 1996; Martin et al., 1997) dobrý fit ani v jednom z národnostních vzorků. K určení, zda jsou určité položky odpovědné za nesrovnalosti, byl použit postup Motla & Conroye (2000). Hlavním společným znakem pro tyto položky, vyjma položky 2 ve španělském vzorku a položky 7 ve vzorku tureckém, byla jejich pozitivní formulace. Dále u dalších dvou položek se jejich obsah zdál být redundantní (položky 8 a 11), založený na stejném postřehu- hodnocení tělesného vzhledu jinými lidmi, který zaznamenali Motl & Conroy. Tento fakt vedl k vytvoření hypotézy, že tyto aspekty mohou reprezentovat samostatný konstrukt (Eklund et al., 1996).

Položky 1 a 5 reflektují pozitivní vnímání tělesného vzhledu a proto mohou být spíše reflexí tělesné sebeúcty než obav či úzkosti z hodnocení tělesného vzhledu ostatními (Martin et al., 1997; Motl, R. W. & Conroy, D. E., 2000).

Zajímavé je, že všechny tyto položky byly minimálně v jedné z modifikovaných verzí SPAS vyloučeny (Martin et al., 1997; Motl, R. W. & Conroy, D. E., 2000; Isogai et al., 2001).

Na základě těchto poznatků a vzhledem ke konceptuálním argumentům, které nepodpořily možnou aplikovatelnost těchto položek k posouzení sebeprezentačních obav, byly tyto položky vyloučeny z verzí SPAS ve všech pěti vzorcích. Nesrovnalostí však bylo, že položky 2 a 7 byly ve španělském a tureckém vzorku identifikovány jako problematické.

Položka 2 vyjadřuje obavu z oblečení, ve kterém by člověk mohl vypadat příliš hubeně, nebo tlustě. Předchozí studie určily tuto položku jako problematickou a odůvodňovaly její vyloučení (Mottl, R. W & Conroy, D. E., 2000; Isogai et al., 2001; Lindwall, M., 2004) navzdory modifikacím doporučeným Eklundem et al. (1997).

Jedním z možných řešení je rozdílné vnímání a interpretace „odhalujícího oblečení“ v rámci rozdílných kultur. Současné výzkumy (Eklund et al., 1997; Kruisselbrink et al., 2004) diskutovaly jak tuto položku modifikovat, aby jasně vyjadřovala, že se týká oblečení určeného na sport.

Obsah položky 7 je jednoznačně asociován s obavami nebo úzkostí ohledně tělesného vzhledu člověka v přítomnosti jiných lidí, avšak pro turecký vzorek nemusí být adekvátní. Může to být způsobeno tím, že tato položka je méně relevantní pro lidi, převážně ženy, ze země s muslimským kodexem oblékání, kde není příliš mnoho možností k hodnocení tělesného vzhledu, tudíž sociální tělesnou úzkosti téměř nezažívají.

Tyto položky byly dodatečně eliminovány z analýz španělského a tureckého vzorku. Modely bez těchto vyloučených položek vykazovaly podstatně lepší fit s daty ve všech vzorcích.

2.1.8.2 Vliv užitých metod v SPAS

Zatímco byla značná pozornost upírána k obsahu položek, k identifikování a eliminaci položek problematických pomocí konfirmatorní faktorové analýzy, jen velmi málo studií se zabývalo formulací jednotlivých položek jako potenciálním zdrojem problémů.

Z výsledků současných výzkumů vyplývá, že užití metody asociované s formulací jednotlivých položek mohou být zdrojem dodatečných nevysvětlených rozdílů v SPAS modelech. Užití metody vykazuje skrytou chybu zahrnutou do měření, a to vlivem negativní, nebo pozitivní formulací položek (Tomás & Oliver, 1999).

Tato problematika byla značně rozpracována v literatuře týkající se celkové sebeúcty (Tomás, J. M. & Oliver, A., 1999; Motl, R. W. & Di Stefano, C., 2002). Byla potvrzena hypotéza, že respondenti odpovídají odlišným způsobem na otázky formulované pozitivně, než na otázky s formulací negativní. Toto je přičítáno individuálním rozdílům v odpovědích na negativně a pozitivně formulované otázky, známým jako styl odpovídání (Motl, R. W. & Di Stefano, C., 2002).

Z výsledků současných výzkumů vyplývá, že tento efekt je přítomný i v SPAS (Motl, R. W. & Conroy, D. E., 2000; Motl, R. W., Conroy, C., & Horan, P. M., 2000).

Motl & Conroy (2000) použili konfirmatorní faktorovou analýzu k určení, zda jsou položky SPAS ovlivněny užitou metodou asociovanou s negativní či pozitivní formulací položek. To si vyžádalo srovnávání naměřených hodnot a negativní či pozitivní formulaci položek SPAS v oddělených modelech. Rozsah, ve kterém jednotlivé modely prokázaly fit, reprezentoval užitou metodu. Analýza prokázala, že modely, ve kterých byla kontrolována formulace jednotlivých položek, měly nejlepší fit s daty. Toto zjištění je shodné s poznatky ze studií týkajících se sebeúcty (Marsh, H. W., 1996; Tomás J. M. & Oliver, A., 1999).

2.1.8.3 Mezikulturní rozdíly v sociální tělesné úzkosti

SPAS byla původně vytvořena a validizována v USA, následně v anglicky mluvících zemích západní Evropy, které se zdály být vhodné pro výzkumy psychometrických nástrojů vytvořených k měření sociální tělesné úzkosti (Bond, M. H & Smith, P. B., 1996). Studie psychometrických vlastností SPAS byly značně omezené na vzorky ze Severní Ameriky (McAuley, E. & Burman, G., 1993; Crawford, S. & Eklund, R. C., 1994; Eklund, R. C. & Crawford, S., 1994; Eklund et al., 1996). V ostatních zemích, tedy ne v anglicky mluvících či v těch s odlišnými kulturními normami, výzkumy na toto téma téměř neprobíhaly. Celkové tendence však směřovaly k prokázání

psychometrické integrity SPAS a k vytvoření validních, kulturně specifických verzí SPAS (Duda, J. L. & Hayashi, C. T., 1998).

Cílem mezikulturního přístupu bylo zjistit, zda zevšeobecněná přesvědčení o různých kulturních skupinách ovlivňují význam a strukturu psychologických konstruktů, stejně tak jako vztah mezi nimi, průměrnou úroveň konstruktů a závazné chování. Kromě toho, mezikulturní zhodnocování psychometrických nástrojů poskytovalo zásadní možnost pro prokázání generalizability naměřených údajů. Vzhledem k rozsahu, v jakém byla psychometrická měření opakována mezi kulturními skupinami, ve kterých byla vytvořena, došlo k jejich zevšeobecnění a vše naznačovalo možnosti jejich universálního použití mezi kulturními skupinami.

Lindwall (2004) použil konfirmatorní faktorovou analýzu k potvrzení faktorové validity a odhalení rozdílů mezi pohlavími na 9ti položkové (Martin et al., 1997) a na 7mi položkové (Motl, R. W. & Conroy, D. E., 2000; Isogai et al., 2001) verzi SPAS. Analýza opakovaně prokázala předpokládanou faktorovou strukturu ve dvou vzorcích studentů a studentek na universitě ve Švédsku a podpořila tak 7mi položkový model vytvořený Motlem & Conroyem (2000).

Nicméně mezikulturní analýzy jsou problematické z toho důvodu, že jejich pouhé zopakování v jiné kultuře nezajistí universálnost modelů.

Ve studiích ze Severní Ameriky byl patrný vliv sociální tělesné úzkosti na motivaci a chování respondentů. Vystoupila tedy otázka, je-li tento efekt přítomný napříč rozdílnými kulturami. Nejprve by bylo samozřejmě třeba určit, jsou-li struktura a význam sociální tělesné úzkosti obecně aplikovatelné v rámci rozdílných kultur.

Ze sebezprezentačních teorií vyplývá, že pod vlivem společnosti a médií, se jedinci snaží prezentovat sami sebe jako štíhlé, zdravé, fit... Postupně vzniká jakási sociální posedlost tělesnou hmotností, velikostí, vzhledem těla. (Stice, E. & Shaw, H. E., 1994). Vzhledem k těmto poznatkům tedy lze předpokládat, že na jednotlivé položky SPAS bude v rámci odlišných kultur odpovídáno obdobně. Výjimku mohou tvořit např. země s muslimským kodexem oblékání pro ženy, kde není příliš mnoho možností k hodnocení jejich tělesného vzhledu, tudíž sociální tělesnou úzkost téměř nezažívají.

Ačkoliv byla psychometrická integrita SPAS prokázána ve studiích ze Severní Ameriky a potvrzena v dalších (Lindwall, M., 2004), bylo jen málo pokusů o určení adekvátnosti a možné generalizability SPAS modelů mezi rozmanitými kulturami.

V současné době existuje pouze jedna studie tohoto typu. Isogai et al. (2000) hodnotil psychometrickou ekvivalenci SPAS v rámci čtyř asijských kultur: Čína, Japonsko, Korea a Taiwan. Výsledky ukázaly, že sedmi položkový model SPAS byl adekvátní pro vzorky z Číny, Japonska a Koreje, avšak nikoli pro vzorek z Taiwanu. Ačkoliv tyto výsledky přinesly jistou podporu pro možnou mezikulturní generalizabilitu SPAS, fakt, že model byl neadekvátní pro vzorek z Taiwanu prokázal, že tato podpora je nejednoznačná. Hlavním přínosem této studie byl přístup, který postihoval četné vzorky z různých asijských kultur. Studie však byla limitována tím, že obsahovala vzorky národů, které jsou známé jako relativně homogenní, co se týká kulturní orientace a nezahrnovala data ze západní Evropy k možnému porovnání.

Poslední studie usilovala o prokázání mezikulturní generalizability SPAS v pěti evropských zemích: Velká Británie, Estonsko, Španělsko, Švédsko a Turecko (Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoglu-Balli, Ö., Tarrant, M., Pastor Ruiz, Y., & Sell, V., 2007).

Tyto národy prezentují skupiny se značnou kulturní rozmanitostí, co se týká norem, které uznávají a hodnot, o které usilují.

Klíčový výzkum, který hodnotil rozdíly v kulturní orientaci různých národů, určil, že se lidé mají sklon lišit v tom, jak podporují nebo se ztotožňují s individuálními, nebo kolektivními hodnotami (Hofstede, G., 1983). Lidé ze zemí západní Evropy, jako je např.: Velká Británie a Španělsko, tíhnou spíše k individuálním hodnotám a vnímají se jako jedinci nezávislí, samostatní, jako autonomní jednotky. Proto se také cítí více odlišní od jiných lidí. Naproti tomu lidé ze zemí severní a východní Evropy, jako jsou např.: Švédsko, Estonsko a Turecko, mají sklon k uznávání kolektivních hodnot a přijetí sociocentrické identity. Sami sebe nevnímají příliš odlišně od ostatních, jsou na sobě vzájemně více závislí a jsou sociálně více citliví (Markus H. R. & Kitayama, S., 1991).

Aktuální meta-analýzy mezikulturních výzkumů (Oysermen, D. & Coon, H. M., 2002) všeobecně podpořily výsledky Hofstedeho studii, kdy byla určena relativně silná

tendence k individualismu v zemích západní Evropy (např.: Francie a Španělsko) v porovnání se zeměmi severní a východní Evropy (např.: Norsko, Finsko, Estonsko a Turecko). Kromě toho byla pozorována ještě silnější tendence pro kolektivismus v zemích severní Evropy v porovnání se zeměmi Evropy západní, jako např.: Španělsko, ale i s některými zeměmi Evropy východní, např.: Turecko.

Tato studie (Oysermen, D. & Coon, H. M., 2002) naznačila, že kulturní rozdílnost národů je reprezentována v běžném vzorku. Pokud by tomu tak bylo a zároveň by byla zaručena neměnnost naměřených parametrů, konzistence faktorové struktury a ekvivalence významu sociální tělesné úzkosti pro jednotlivé vzorky, byl by zajištěn potvrzující důkaz pro generalizabilitu konstruktů a měření mezi různými národy.

Analýzy modifikovaných verzí SPAS (Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoglu-Balli, Ö., Tarrant, M., Pastor Ruiz, Y., & Sell, V., 2007) prokázaly vysoký stupeň shody měření mezi vzorky, což je kongruentní s výsledky ze studií sociální tělesné úzkosti jak v rámci jedné kultury (Lindwall, M., 2004), tak s výsledky ze studií s mezikulturním přístupem (Isogai et al., 2001). Tato studie ukázala, že ačkoli existují drobné rozdíly, SPAS je generalizovatelná v rámci těchto kultur.

2.1.9 Metodika mezikulturních převodů testů

Při převodu testu z jedné kultury do druhé musíme brát v úvahu možné kulturní a jazykové odlišnosti a problémy či chyby z nich vyplývající. V současnosti probíhá v literatuře zabývající se převody testů (Banville, D., 2000) diskuse o tom, zda bychom vůbec měli testy vyvinuté v jedné kultuře překládat pro použití v kultuře jiné. Existují dva pohledy na problém. Jedním je tzv. „Domorodé“ psychologické hnutí (Indigenous Psychology Movement), jenž je revoltou proti dominanci západních (hlavně severoamerických) konceptuálních soustav a testů v sociálních vědách. Považuje je za kulturně nepřevoditelné a striktně požaduje vývoj konceptů a testů založených na místních kulturních realitách. Druhým, konstruktivnějším podnětem je Berryho (1969) rozlišení mezi etic a emic konstrukty. Etic konstrukty existují v identické nebo téměř identické podobě v různých kulturách zatímco emic konstrukty jsou omezené pouze na jednu kulturu. Pokud považujeme konstrukt, na jehož základě byl test vyvinut, za etic,

můžeme test přeložit a použít. Test také může mít etic jádro, které lze převzít a emic části, které je třeba vynechat nebo upravit. Převoditelnost konstruktů je tedy třeba posuzovat případ od případu.

2.1.9.1 Výběr metody překladu

Výběrem vhodné překladové procedury se snažíme minimalizovat nedostatek sémantické ekvivalence, tedy fakt, že se nám často nemusí dařit nacházet slova a fráze s odpovídajícím významem. Podle Behlinga a Lawa (2000) existují 4 kritéria hodnocení vhodnosti překladových metod:

1. Informativnost, což je stupeň, v jakém technika poskytuje výzkumníkovi objektivní indikace sémantické ekvivalence a přesně vymezí povahu nalezených problémů.

2. Transparentnost pro zdrojový jazyk znamená, že by technika měla umožnit autorovi verze ve zdrojovém jazyce porozumět problémům s přeloženým testem, řešit je a správně interpretovat získané výsledky (v případě srovnávacích studií, kdy autor nerozumí cílovému jazyku).

3. Bezpečnost znamená, že technika umožňuje kontrolovat kvalitu překladu (srovnání s jinými překladateli, zpětný překlad...).

4. Praktičnost vypovídá o tom, jak je technika náročná, drahá či rychlá.

Tři skupiny překladových metod (podle Banville, D., 2000; Behling, O. & Law, K. S., 2000; Hamblen, R. K., 1993):

Jednoduchý přímý překlad

Jeden překladatel přeloží test (nízká 1,2,3, vysoká 4).

Modifikovaný přímý překlad

Různé modifikace vícestupňových procedur, požadována účast panelu expertů (mohou být zároveň překladateli), kteří diskutují vhodnost překladu a navrhují konečnou podobu.

Příkladem je tzv. paralelní slepá technika, kdy dva překladatelé nezávisle připraví první verzi překladu, pak se sejdou, prodiskutují odlišnosti a hotový překlad společně představí výzkumníkovi.

Problémem zůstává kompetence expertů a také to, že skupinová diskuse nezaručuje výběr nejlepšího překladu. Shoda mezi překladateli může být ve skutečnosti neochotou kritizovat překlad kolegů, (střední 1,2,3, nízká 4).

Překlad a zpětný překlad

Dva překladatelé (nebo skupiny) pracují nezávisle. Jeden překládá text ze zdrojového jazyka do cílového a druhý ho přeloží zpět do zdrojového. Pak jsou obě verze v původním jazyce porovnány pro posouzení kvality překladu. Celý postup se opakuje, dokud není dosaženo dostatečné shody mezi původní a zpětně přeloženou verzí. Tato technika je nejrozšířenějším přístupem k překladu testů, má však několik úskalí.

Prvním problémem je, že nelze specifikovat, co znamená „dostatečná shoda“ originální a zpětně přeložené verze. Dále je třeba si uvědomit, že zhodnocení shodnosti testů je prováděno ve zdrojovém jazyce, což nám poskytuje jen málo údajů o nové, přeložené verzi, a i když originál a zpětný překlad odpovídají, existují nejméně 4 faktory vedoucí k tomu, že překlad nemusí dobře reprezentovat ideje originálu:

1. Překladatelé pracující na dopředné a zpětné verzi mohou používat stejné překladové postupy, které způsobí, že zpětně přeložená verze bude vypadat podobně jako ta původní.

2. Někteří „zpětní“ překladatelé mohou být schopni vytvořit smysluplný zpětný překlad, i když originální překlad vystihuje překládané ideje špatně (např. uhádnutí záměru položky, pokud zná koncept dotazníku...).

3. I když je přeložená položka pro člověka mluvícího cílovým jazykem nesrozumitelná či nesmyslná, překlad může obsahovat elementy gramatické struktury

zdrojového jazyka, které zpětnému překladateli umožní uhádnout slova užitá ve zdrojovém jazyce.

4. Pokud překladatel ví, že jeho práce bude zpětně překládána, může použít slovosled, který umožní dobrý zpětný překlad a ne slovosled či slova optimální pro cílový jazyk.

Klady této metody jsou vysoká transparentnost s možností porovnat původní a zpětně přeloženou verzi, informativnost, což se ale týká spíše jen upozornění na problematické položky a bezpečnost ve smyslu diskuse mezi výzkumníkem a dvěma překladateli. Praktičnost metody není příliš vysoká.

Dále existují doplňkové metody kontroly sémantické ekvivalence:

Konečný test (ultimate test)

Brislin, R. W. (1973) navrhuje pro testování sémantické ekvivalence proceduru mající 2 části. V první zavádí pojem tzv. výkonového kritéria. Pokud je subjekt výzkumu žádán instrukcí o provedení nějaké akce, instrukce je dobře přeložená, pokud akci provede. V druhé části využívá dvojjazyčných subjektů náhodně rozdělených do 4 skupin, kterým administruje 4 verze testu:

1. verze ve zdrojovém jazyce
2. verze v cílovém jazyce
3. a 4. „poloviční“ verze (split-half verze)

Při statistickém vyhodnocení porovnává průměrná celková skóre a rozdělení četností v rámci položek. Také korelace mezi polovinami u rozdělených verzí by měly být vysoké.

Výhodou této metody je, že používá objektivní indikátory ekvivalence testů. Značnou nevýhodou je, že není snadné najít tolik dvojjazyčných subjektů, u kterých navíc nemůžeme předpokládat, že se nebudou lišit od běžné populace.

Technika randomizované sondy (random probe technique)

Výzkumník administruje přeloženou verzi náhodně vybraným subjektům cílového jazyka a pak je žádá o vysvětlení, proč odpověděli na položky tak, jak na ně odpověděli. Motivace k odpovědi by měla být stejná jako u subjektů zdrojového jazyka.

Podobnými metodami jsou tzv. **analýza protokolu**, která subjekty při vyplňování žádá o to, aby „přemýšleli nahlas“ o tom, jak rozumí otázkám a jaké jsou jejich motivace pro odpovědi (Hines, A. M. & Snowden, L. R., 1993) a **rozhovor po vyplnění dotazníku** (post-assessment narrative), který se ptá subjektů, co si myslí, že se dotazník pokoušel měřit, jaký význam pro ně měly jednotlivé položky a samotná testová situace (Jones, E. E. & Thorne, A., 1987).

Při plánování překladové procedury je důležité vybrat vhodnou kombinaci výše uvedených metod dle možností. Duda a Hayashi (Duda, J. L. & Hayashi, C. T., 1998) doporučují, aby překladatelé sportovně-psychologických dotazníků byli obeznámeni se sportovní terminologií původní i cílové kultury

Obyčejně také není vhodné test překládat doslovně, důležitější je vystihnout význam položek.

3 Cíle, úkoly a hypotézy práce

Cíle

Cílem této práce je překlad dotazníku Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart et al., 1989). Sekundárním cílem bylo zjistit případné rozdíly mezi vysokoškolskými studenty, z hlediska prožívané míry sociální tělesné úzkosti.

Úkoly

1. Výběr vhodné překladové metody a překlad dotazníku (posouzení sémantické ekvivalence).
2. Výběr doplňkové metody kontroly sémantické ekvivalence.
3. Provedení analýzy protokolu.
4. Vytvoření dotazníku zjišťujícího základní údaje.
5. Administrace dotazníků, sběr dat.
6. Statistické zpracování dat.

Hypotézy

H1: Předpokládáme, že ženy budou vykazovat vyšší míru sociální tělesné úzkosti než muži.

H0: Nebude zjištěn statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi pohlavími.

H2: Předpokládáme, že studenti FTVS UK v Praze budou vykazovat nižší míru sociální tělesné úzkosti než studenti FF UK v Praze.

H0: Nebude zjištěn statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi studenty jednotlivých fakult.

H3: Předpokládáme, že studenti, kteří budou zařazeni do kategorie „drží nebo držel dietu“, budou vykazovat vyšší míru sociální tělesné úzkosti než studenti, kteří budou zařazeni do kategorie „nikdy nedržel dietu“.

H0: Nebude zjištěn statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti vzhledem k zařazení studentů do kategorií: „drží nebo držel dietu x nikdy nedržel dietu“.

4 Metodika výzkumu

Vzhledem k velkému množství modifikovaných verzí SPAS jsme zvolili 7 položkovou verzi, podpořenou v předchozích studiích (Isogai et al., 2001). Byly vyloučeny položky: 1, 2, 5, 8 a 11.

Překlad dotazníku

1. Po zvážení možností a charakteru překládaného dotazníku byl při překladu zvolen postup modifikovaného přímého překladu v kombinaci s analýzou protokolu.

2. Překlad byl zadán 3 překladatelům (znalým terminologie z oblasti tělesné výchovy a sportu), s instrukcí zdůrazňující, že doslovný překlad není ani nezbytný ani žádoucí, a že se mají snažit spíše postihnout význam výroků.

3. Autorka potom porovnávala tyto 3 verze překladu, přehledně je seřadila, doplnila svými poznámkami a vrátila překladatelům k prostudování.

4. Poté byla uspořádána schůzka překladatelů, kde byla na podkladě diskuse vytvořena první verze překladu.

5. Ta byla předložena 10 studentům (5 žen a 5 mužů), kteří ji vyplnili a v současně probíhajícím rozhovoru sdělovali svou motivaci k jednotlivým odpovědím, porozumění instrukcím, otázkám a připomínky k jejich formulaci.

Tyto informace byly brány v úvahu při vytváření „definitivní verze“ dotazníku. Přeložený dotazník je v příloze 1, původní verze v angličtině je v příloze 2. Česká verze dotazníku rozhodně není doslovným překladem verze původní, ale na základě výše uvedené překladové procedury se podařilo najít slova a fráze odpovídající původním položkám.

Analýza protokolu

Jako doplňková metoda kontroly sémantické ekvivalence byla zvolena analýza protokolu. Respondenti byli požádáni o podání vysvětlení, proč odpověděli na položky tak, jak na ně odpověděli. Byla shromážděna kvalitativní data o tom, jak porozuměli otázkám a jaká byla motivace pro jejich odpovědi.

1. Dle získaných odpovědí tato položka jasně reflektuje míru spokojenosti se vzhledem vlastního těla. Ženy jako nejčastější důvod nespokojenosti uváděly přání zhubnout. Muži, pokud byli nespokojeni, pak přání nabrat svalovou hmotu.

2. U této položky ženy jako nejčastější důvod uváděly vzhled. Muži pak častěji uváděli subjektivní pocit pohodlí. Jak ženy, tak muži se shodli, že takovéto oblečení jsou ochotni nosit pouze v soukromí (doma, chalupa...).

3. Zde vyplynula otázka ohledně významu spojení „zabývat se svou postavou“ – má negativní, nebo pozitivní význam? Většina respondentů však dospěla k závěru, že „pozitivní zabývání se svou postavou“ (spokojenost, kochání se...), nevede k přání toto změnit nebo nějak omezit. Naopak „negativní zabývání se svou postavou“ k tomuto přání často vede. Dále pak rozlišovali na „zabývání se“ v představách (přemýšlení o svém vzhledu, trápení se...) a na reálné (držení diet, cvičení...).

4. Tato položka jasně reflektuje obavy z možného negativního hodnocení tělesného vzhledu jinými lidmi. Někteří respondenti pak vypovídali, že se trápí jak kvůli přímé konfrontaci, tak v představách.

5. Tato položka, stejně jako položka 1, reflektuje míru spokojenosti se vzhledem vlastního těla.

6. Respondenti nejčastěji popisovali situace, kde je přítomno větší množství lidí a je možnost srovnávání a hodnocení tělesného vzhledu (ples, šatny, posilovna...). Největší nervozitu pak uváděli v prostředí bazénu či koupaliště.

7. Motivací k odpovědím na tuto položku by míra deprivace (od nepříjemného pocitu, až po vyhýbání se jistým situacím či lidem).

8. Na tuto položku bylo odpovídáno na základě představy reakcí, komentářů okolí na tělesný vzhled respondenta. Pozitivní představy pak vyjadřují spokojenost, negativní nespokojenost.

9. V odpovědích na tuto položku respondenti uváděli, že by se cítili nepříjemně, pokud by očekávali negativní hodnocení (jasné vyjádření obav, úzkosti).

10. Jasná formulace položky. Hlavním důvodem ke kladným odpovědím byl opět nepříjemný pocit (stud), obavy z očekávaného negativního hodnocení.

11. Podobně jako u položky 8, i zde respondenti odpovídali dle míry spokojenosti se vzhledem vlastního těla.

12. Tato položka jasně reflektuje obavy z možného negativního hodnocení tělesného vzhledu jinými lidmi. Objevil se zde však problém s překladem, kdy výrok: „V plavkách se často cítím nejistý kvůli svým tělesným proporcím“, měl rozdílný význam pro muže než ženy. V „definitivní verzi“ překladu byla tedy položka změněna: „V plavkách se často cítím nejistý kvůli stavbě svého těla.“

Výzkumný soubor a procedura

Subjetky

Soubor A tvořil 110 studentů denního studia na FTVS UK v Praze, navštěvujících povinné semináře psychologie. Soubor se skládal ze 46 žen (průměrný věk 20,51, SD = 1,81) a 64 mužů (průměrný věk 20,7, SD = 1,49).

Soubor B tvořilo 86 studentů Filosofické Fakulty UK v Praze. Soubor tvořilo 56 žen (průměrný věk = 23,5, SD = 4,79) a 30 mužů (průměrný věk = 24,93, SD = 4,34).

Organizace sběru dat

Data byla sebrána v průběhu školního roku 2008/2009.

Studenti ze souborů A i B vyplňovali dotazníky vždy v úvodu semináře věnovaného psychologii. Dotazníky byly administrovány autorkou v pořadí:

1. Dotazník zjišťující základní údaje (pohlaví, věk, fakulta), údaje o držení diet a údaje o pohybové aktivitě (příloha 3)
2. DSTÚ – přeložený dotazník SPAS (příloha 1)

Studentům bylo sděleno, že se účastní šetření ohledně sebehodnocení. Bylo jim řečeno, že vyplňování dotazníků je dobrovolné, anonymní, není na časový limit, a že získané údaje budou použity pouze ke statistickému zpracování. Žádný student vyplnění dotazníku neodmítl.

Celá procedura trvala zhruba 15 minut.

5 Výsledky

Popisné statistiky DSTÚ u souborů A i B (dále děleno dle pohlaví a diety), jsou uvedeny v následujících tabulkách:

Popisné statistiky DSTÚ dle pohlaví

| | Muži | Ženy |
|--------|-------|-------|
| N | 94 | 104 |
| průměr | 16,14 | 11,38 |
| t-test | 6,1 | 6,1 |

Hladina významnosti: 0,01

Stupně volnosti: 197

Kritická hodnota testového kritéria: 2,6

Směrodatná odchylka: 5,47

Byl prokázán statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi pohlavími. Ženy vykazovaly vyšší průměrnou hodnotu sociální tělesné úzkosti než muži.

Popisné statistiky DSTÚ dle fakulty

| | FTVS | FF |
|--------|-------|-------|
| N | 110 | 87 |
| průměr | 15,12 | 12,87 |
| t-test | 2,87 | 2,87 |

Hladina významnosti: 0,01

Stupně volnosti: 197

Kritická hodnota testového kritéria: 2,6

Směrodatná odchylka: 5,47

Byl prokázán statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi studenty jednotlivých fakult. Studenti FTVS UK v Praze vykazovali nižší míru sociální tělesné úzkosti než studenti FF UK v Praze.

Popisné statistiky DSTÚ u jedinců, kteří drží nebo drželi dietu a těch, kteří dietu nikdy nadrželi

| | Dieta ano | Dieta ne |
|--------|-----------|----------|
| N | 74 | 123 |
| průměr | 15,84 | 12,66 |
| t-test | 3,94 | 3,94 |

Hladina významnosti: 0,01

Stupně volnosti: 197

Kritická hodnota testového kritéria: 2,6

Směrodatná odchylka: 5,47

Byl prokázán statisticky signifikantní rozdíl v prožívané míře sociální tělesné úzkosti vzhledem k zařazení studentů do kategorií: „drží nebo držel dietu x nikdy nedržel dietu“. Studenti, kteří byli zařazeni do kategorie „drží nebo držel dietu“, vykazovali vyšší míru sociální tělesné úzkosti než studenti, kteří byli zařazeni do kategorie „nikdy nedržel dietu“.

6 Diskuze

Překlad

Při překladu dotazníku bylo podstatné dodržet pozitivní a negativní formulaci položek. Občas bylo obtížné nalézt ekvivalentní české výrazy, které by obsahem odpovídaly výrazům anglickým. Položky z tohoto důvodu nebyly přeloženy doslovně.

Analýza protokolu identifikovala odpovědi na položky 1 a 5 jako reflexi pozitivního sebehodnocení. Dále pak položky 8 a 11 jako reflektující míru spokojenosti se vzhledem vlastního těla. Položka 12 jasně reflektuje obavy z možného negativního hodnocení tělesného vzhledu jinými lidmi. Objevil se zde však problém s překladem, kdy výrok: „V plavkách se často cítím nejistý kvůli svým tělesným proporcím“, měl rozdílný význam pro muže než ženy. V „definitivní verzi“ překladu byla tedy položka změněna: „V plavkách se často cítím nejistý kvůli stavbě svého těla.“

Rozdíly mezi muži a ženami

Největší rozdíl v míře sociální tělesné úzkosti byl zaznamenán mezi pohlavími, kdy ženy obecně vykazovaly vyšší průměrné hodnoty. Toto je ve shodě s dosavadními poznatky z jiných studií (Hart et al., 1989). U české populace byly doposud nejčastěji zkoumány gender odlišnosti mezi spokojeností s vlastním tělem. Bylo by proto zajímavé provést další šetření ohledně sociální tělesné úzkosti.

Sportovní charakter souboru

Vzhledem ke sportovnímu charakteru souboru se dalo očekávat, že studenti FTVS UK v Praze budou vykazovat nižší průměrnou hodnotu sociální tělesné úzkosti, což se potvrdilo. Zajímavá by mohla být studie ohledně tělesného sebepojetí u sportovců ve vztahu k míře sociální tělesné úzkosti.

Na závěr je třeba říci, že vzhledem k malému počtu subjektů, lze tuto studii považovat pouze za pilotní.

7 Závěr

Českou verzi dotazníku Social Physique Anxiety Scale (Hart et al., 1989) lze považovat za sémanticky ekvivalentní původní verzi.

H1 o rozdílnosti v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi pohlavími byla potvrzena. Ženy vykazovaly vyšší průměrnou hodnotu sociální tělesné úzkosti než muži. Taktéž H2 o rozdílnosti v prožívané míře sociální tělesné úzkosti mezi studenty jednotlivých fakult byla potvrzena, což pravděpodobně souvisí se sportovním charakterem souboru. H3 o rozdílnosti v prožívané míře sociální tělesné úzkosti vzhledem k zařazení studentů do kategorií: „drží nebo držel dietu x nikdy nedržel dietu“ byla potvrzena. Studenti, kteří byli zařazení do kategorie „drží nebo držel dietu“, vykazovali vyšší míru sociální tělesné úzkosti než studenti, kteří byli zařazení do kategorie „nikdy nedržel dietu“.

Validitu a reliabilitu dotazníku a případný výskyt mezikulturních odlišností je nezbytné ověřit dalším výzkumem.

8 SEZNAM LITERATURY

Bane, S. & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. In Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology measurement* (pp. 311-322). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Banville, D. (2000). Translating Questionnaires and Inventories Using a Cross-Cultural Translation Technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387.

Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. In Baumeister, R. F. (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 201-218). New York: Plenum Press.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Behling, O. & Law, K. S. (2000). *Translating Questionnaires and Other Research Instruments: Problems and Solutions*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Berry, J. W. (1969). On cross-Cultural Compability. *International Journal of Psychology*, 4, 119-128.

Beth, E. & Piaget, J. (1966). *Mathematical epistemology and psychology*, Dordrecht, Holland: D. Reidel.

Bond, M. H. & Smith, P. B. (1996). Cross-cultural social and organizational psychology. *Annu Rev Psychol*, 47, 205-235.

Bouchter, S. H, Fleischer-Curtian, L. A., & Gines, S. D. (1988) The effect of self-presentation on perceived exertion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 270-280.

Brislin, R. W. (1973). Questionnaire wording and translation. In Brislin, R. W., Lonner, W. J. & Thomdike, R. M. (Eds.), *Cross-Cultural Research Methods* (pp. 32-58) New York: John Wiley.

Brown, J. D. (1993). Motivational conflict and the self: The double bind of low self-esteem. In Baumeister, R. F. (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 117-130). New York: Plenum Press.

Brownel, K. D. (1991). Personal responsibility and control over our bodies: When expectation exceeds reality. *Health Psychology*, 19, 303-310.

Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In Cash, T. F. & Pruzinski, T. (Eds.), *Body images: Development, deviance and change* (pp. 51-79). New York: Guilford.

Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's.

Crawford, S. & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Fox, K. R. (2000b). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 37(2), 228-240.

Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile - Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 77(4), 408-430.

Frederick, C. J. & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivation, exercise attitudes and behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.

Frederick, C. J. & Shaw, S. M. (1996). Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17, 57-73.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Cambridge: Polity.

Haase, A. M. & Prapavessis, H. (1998). Social physique anxiety and eating attitudes: moderating effects of body mass and gender. *Psychol Health Med*, 3, 201-210.

Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoglu-Balli, Ö., Tarrant, M., Pastor Ruiz, Y., & Sell, V. (2007). Cross-cultural validity and invariance of the social physique anxiety scale in five European nations. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 17, 703-719.

Hambelton, R. K. (1993). Translating Achievement Tests for Use in Cross-National Studies. *European Journal of Psychological Assessment*, 1, 57-68.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.

Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A lifespan perspective. In Sternberg, R. J. & Kolligian, J. (Eds.), *Competence considered* (pp.67-97). New York: Vail-Ballou.

Harter, S. (1996). Historical Roots of Contemporary Issues Involving Self-Concept. In Bracken, B. A. (Ed.), *Handbook of Self-Concept: Development, Social and Clinical Considerations* (pp.1-37). New York: John Wiley.

Hines, A. M. & Snowden, L. R. (1993). Survey and interviewing procedures: Cross-cultural validity and the use of protocol analysis. In Trimble, J. E., Bolek, C. S. & Niemcryk, S. (Eds.), *Conducting cross-cultural substance abuse research: Emerging strategies and methods* (pp. 25-45). Newbury Park, CA: Sage.

Hofslede, G. (1983). Dimensions of national cultures in fifty countries and three regions. In: Deregowski, J. B., Dziuraciec, S., Annis, R.C., eds. *Explications in cross-cultural psychology*. Lissel, The Netherlands: Swets & Zeitlinger, 335-355.

Isogai, H., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Komyia, S., Tokunaga, M., & Tokushima, S. (2001). Cross-cultural validation of social physique anxiety scale. *Int J Sport Psychol*, 32, 76-87.

James, W. (1963). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Jones, E. E. & Thorne, A. (1987). Rediscovery of the subject: Intercultural approaches to clinical assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 488-495

Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.

Kowalski, N. P., Crocker, P. R. E., & Kowalski, K.C. (2001). Physical self and physical anxiety relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 55-62.

Kruisselbrink, D. L., Dodge, A. M., Swanburg, S. L., & MacLeod, A. L. (2004). Influence of same-sex exercise settings on the social physique anxiety of males and females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 616-622.

Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.

Leary, M. R. (1992). Self-presentation process in exercise and sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 339-351.

Leary, M. R. & Kowalski, N. P. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107, 34-47.

Lindwall, M. (2004). Factorial validity and invariance testing of the Swedish social physique anxiety scale: arguments for gender-specific scales. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26, 492-499.

Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3(1), 94-120.

Macek, P (1997b). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In Výrost, J. & Slaměník, I.(Eds.), *Sociální psychologie*. Praha: ISV.

Marcus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.

Markus, H. R. & Kytayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Reviews*, 98, 224-253.

Marsh, H. W. (1996). Positive and negative global self-esteem: a substantively meaningful distinction or artifacts? *Journal of Personal and Social Psychology*, 70, 810-819.

Marsh, H. W., Marco, I.T., Ascí, F. H., & Marco, I. T. (2002a). Multitrait multi-method analyses of two physical self-concept instruments: a cross-cultural perspective, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 99-109.

Martin, K. A., Rejeski, W. J., Leary, M. R., McAuley, E., & Banc, S. (1997). Is the social physique anxiety scale really multidimensional? Conceptual and statistical arguments for a unidimensional model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 359-367.

McAuley, E. & Burman, G. (1993). The social physique anxiety scale: construct validity in adolescent females. *Medicine, Science, Sports and Exercise*, 26, 376-382.

Mead, G H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Motl, R. W. & Conroy, D. E. (2000). Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale. *Medicine, Science, Sports and Exercise*, 32, 1007-1017.

Motl, R. W. & DiStefano, C. (2002). Longitudinal invariance of self-esteem and method effects associated with negatively worded items. *Struc Eq Mod*, 9, 562-578.

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002) .Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumption and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.

Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L. (1996). The social physique anxiety scale: reliability and construct validity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 420-425.

- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45, 489-493.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation and constructs interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Shavelson, R. J. & Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17.
- Shavelson, R. J. & Marsh, H. W. (1986). On the structure of self-concept. In Schwarzer, R. (Ed.), *Anxiety and cognitions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Spink, K. S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Stice, E. & Shaw, H.E. (1994). Adverse effect of media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social Clinic Psychology*, 13, 288-308.
- Tomás, J.M. & Oliver, A. (1999). Rosenberg's self-esteem scale: two factors or method effects. *Struc Eq Mod*, 6, 84-98.

Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R. (1998). Determinants of physical activity in sedentary, obese female population. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 218-224.

Wylie, R. C. (1979). *The self-concept* (Vol. 2). Lincoln: University of Nebraska Press.

Přečtěte si pozorně jednotlivá tvrzení a na škále 1 - 5 označte, jak přesně Vás vystihují.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| | vůbec ne | trochu | středně | spíše ano | absolutně |
| 1. Jsem spokojená se vzhledem své postavy. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 2. Vadí mi vzít si na sebe oblečení, ve kterém bych mohla vypadat příliš hubená, nebo tlustá. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 3. Přála bych si, abych se tolik nezabývala svou postavou. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 4. Někdy se trápím tím, že ostatní hodnotí negativně moji váhu, nebo to, jaké mám svaly. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 5. Když se podívám do zrcadla, jsem se svou postavou spokojená. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 6. V určitých situacích se cítím kvůli své postavě nervózní. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 7. V přítomnosti ostatních mě moje postava deprivuje. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 8. Jsem spokojená s tím, jak se mé tělo jeví ostatním. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 9. Cítila bych se nepříjemně, kdybych věděla, že ostatní hodnotí mou postavu. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 10. Když mám ukázat svoji postavu před ostatními, stydím se. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 11. Většinou zůstávám klidná, když se ostatní dívají na mou postavu. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 12. V plavkách se často cítím nejistá kvůli stavbě svého těla. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |

Přečtěte si pozorně jednotlivá tvrzení a na škále 1 - 5 označte, jak přesně Vás vystihují.

| | 1 vůbec ne | 2 trochu | 3 středně | 4 spíše ano | 5 absolutně |
|--|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| 1. Jsem spokojený se vzhledem své postavy. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 2. Vadí mi vzít si na sebe oblečení, ve kterém bych mohl vypadat příliš hubený, nebo tlustý. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 3. Přál bych si, abych se tolik nezabýval svou postavou. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 4. Někdy se trápím tím, že ostatní hodnotí negativně moji váhu, nebo to, jaké mám svaly. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 5. Když se podívám do zrcadla, jsem se svou postavou spokojený. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 6. V určitých situacích se cítím kvůli své postavě nervózní. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 7. V přítomnosti ostatních mě moje postava deprivuje. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 8. Jsem spokojený s tím, jak se mé tělo jeví ostatním. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 9. Cítil bych se nepříjemně, kdybych věděl, že ostatní hodnotí mou postavu. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 10. Když mám ukázat svoji postavu před ostatními, stydím se. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 11. Většinou zůstávám klidný, když se ostatní dívají na mou postavu. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |
| 12. V plavkách se často cítím nejistý kvůli stavbě svého těla. | vůbec ne 1 | trochu 2 | středně 3 | spíše ano 4 | absolutně 5 |

Instructions: Read each item carefully and indicate how characteristic it is of you according to the following scale.

1 Not at all 2 Slightly 3 Moderately 4 Very 5 Extremely

Check one number per item

- | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1. I am comfortable with the appearance of my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 2. I would never worry about wearing clothes that might make me look too thin or overweight. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 3. I wish I wasn't so uptight about my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 4. There are times when I am bothered by thoughts that other people are evaluating my weight or muscular development negatively. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 5. When I look in the mirror I feel good about my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 6. Unattractive features of my physique or figure make me nervous in certain social settings. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 7. In the presence of others, I feel apprehensive about my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 8. I am comfortable with how fit my body appears to others. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 9. It would make me uncomfortable to know others were evaluating my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 10. When it comes to displaying my physique or figure to others, I am a shy person. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 11. I usually feel relaxed when it's obvious that others are looking at my physique or figure. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |
| 12. When in a bathing suit, I often feel nervous about how well proportioned my body is. | Not at all 1 | Slightly 2 | Moderately 3 | Very 4 | Extremely 5 |

FTVS - UK, Oddělení psychologie

Vážení přátelé,

z výzkumných důvodů se na Vás obrácíme s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník vyplňujete anonymně, získané údaje budou použity pouze ke statistickému zpracování.

Vyplňte prosím nejprve titulní list (zaškrtněte, popř. doplňte), poté vyčkejte na další instrukce.

Fakulta: FTVS FF

Pohlaví: žena muž

Věk:

Výška: cm

Váha: kg

Drželi jste někdy v životě dietu?

ano, mnohokrát ano, párkrát ne

Držíte v současné době dietu?

ano ne

Provozujete nějaký sport nebo pravidelně cvičíte?

ano ne

pokud ano, upřesněte prosím:

druh sportu:

provozujete ho:

- rekreačně
- závodně
- závodně na vrcholové úrovni (účast na mistrovství ČR nebo vrcholové soutěži)

frekvence:

- více méně pravidelně o víkendech
- 1krát týdně
- 2krát týdně
- 3krát týdně
- 4 a vícekrát týdně

doba trvání lekcí / tréninku:

- 30 min
- 45 min
- 60 min
- 90 min a více